



錯誤的家庭醫療法

自己的健康要自己保護

版權所有



不准翻印

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

錯誤的家庭醫療法

編譯者：鍾文訓

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

傳真：(〇二) 八三三二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：太一彩色印刷有限公司

臺北市重慶北路三段二二三巷十四號

法律顧問：劉鈞男律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國七十八年五月出版

▲經銷處：全省各大書局

The book cover features a highly detailed, symmetrical Art Nouveau style border. At the top center is a lyre. On the left and right sides of the top are two cherubs, each holding a stringed instrument. At the bottom left and right are two larger winged figures, possibly angels or muses, seated and playing stringed instruments. The entire border is composed of intricate floral and scrollwork patterns. In the center of the cover, within a large oval frame, is the title.

錯誤的 家庭醫療法

鍾文訓編譯

家庭／生活

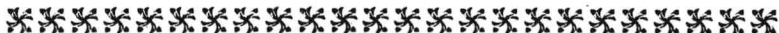
43

序 言

以往，醫學只是屬於極少部分人的一種專門知識。但到了近年來，由於在醫師們的努力及患者們需要的情況下，醫學知識已經透過大眾傳播或行政機構，普遍地傳遞給社會大眾。但這些醫學知識是否被正確地理解了？很遺憾的，其答案是否定的。甚至有時候，大眾傳播所傳遞的醫學知識竟是錯誤的，這實在是令人遺憾且非常危險的事情。由於醫學的發達及健康意識的不斷提高，因此有很多的疾病可以經由理解，而在平時加以預防，保持身體健康。

疾病產生的原因有很多。而由於家族性的遺傳或濾過性病毒或細菌等所引起的傳染病，如今已是少數。相反的，成人病或慢性病却成為現代人疾病的主流。其病發之主因是運動量不足，而導致肥胖、心臟病、腰痛等。而營養的過度攝取，是引起高脂血症、肥胖、糖尿病的原因。

另外，就業的場所或家庭中的人際關係等問題，所引起之苦惱的壓力，會造成神經衰弱或引起消化器官障礙等毛病。而在薪水階級中，很多的慢性疲勞、自律神經障礙等，會誘發高血壓症或動脈硬化症等成人病，這都是現代人不能忽視的特徵。同時，噪音



、空氣污染、水污染、食品公害、藥物傷害等等之社會性壓力也逐漸地在增加。

對於處在上述環境的現代人來說，擁有正確的醫學保健知識以預防疾病，已經成為人們最關心的事了。

因此，我們七個畢業於慈惠醫科大學，已經開業站在醫療的第一線的同學們就集合起來，以專家的立場，用平易的文字，寫出了這本有關一般性的醫學知識及保健常識的書籍來。並且把從日常生活中應注意之事到稍具專門性的問題，都加以舉例說明。希望對讀者能產生迅速有效的幫助。

有些事情，對醫師而言並不重要，但對患者來說，却是一個很大的問題。錯誤的醫學知識，常是引起患者無謂的擔心之原因。因此，我們希望大家，能毫不顧忌地請教醫師，以正確瞭解症狀或疾病。

當身體有不適的時候，將那些症狀正確地傳遞給醫師了解，這對診斷是非常的重要。因此，平常就應該好好的了解自己的身體狀況。「自己的健康要自己保護」，這種意識是很重要的。因為健康維護的困難，與每個人的生活知識有很大的關係。

本書所提出的一〇五個項目，我們相信各位讀者都會很感興趣，但願大家能夠善用。並且，能夠指導您周遭的親朋好友。

最後，我們盼望大家都有正確的醫學知識，度過健康又快樂的日子。



目 錄

序	言	三
1	血壓無正常值	一三
2	高血壓非動脈硬化的唯一原因	一四
3	降血壓劑的使用不能中斷	一六
4	心肌梗塞是動脈硬化造成的	一七
5	從小學就開始的動脈硬化	一九
6	無害的尿蛋白	二〇
7	因腦溢血病倒時該怎麼辦？	二二
8	侵害全身血管的糖尿病	二四
9	任何人都可能患糖尿病	二五
10	如果醫生說你有糖尿病，你怎麼辦？	二七
11	胃癌可醫治好	二八
12	癌並不可怕	三〇

13	腹痛的可能疾病.....	三一
14	「癌會使人消瘦而不會痛」是錯誤的.....	三二
15	若醫生說：「你的胃很皺」時就可以放心.....	三四
16	胃腸手術後.....	三五
17	食慾愈好的人愈容易患胃病.....	三六
18	令父母擔憂的小孩子腹痛.....	三八
19	皮膚不能鍛鍊.....	三九
20	傳染性和非傳染性皮膚炎.....	四〇
21	過敏性皮膚炎不會自然痊癒.....	四二
22	因尿布而引起的濕疹.....	四四
23	孩子手腳上長的不是繭皮而是疣.....	四五
24	長水疣該麼辦.....	四六
25	薏苡仁治疣是否有效.....	四八
26	患水疱疹要經常淋浴.....	四九
27	尋麻疹抹藥是無效的.....	五一
28	尋麻疹的治療法.....	五二

29	家庭主婦濕疹的原因和預防.....	五三
30	青春痘可以治癒.....	五五
31	會發疹的化粧品不必害怕.....	五六
32	類固醇軟膏是治療濕疹的唯一藥方.....	五八
33	沒有對任何皮膚病均有效的軟膏.....	五九
34	汗疱疹的治療.....	六〇
35	被蜜蜂螫到時該怎麼辦.....	六一
36	頭部的傷很容易醫治.....	六三
37	傷口最好用縫合的方法.....	六四
38	癰腫或瘰癧自行治療容易惡化.....	六六
39	被玻璃碎片或釣魚鉤扎到時該怎麼辦.....	六七
40	燙傷會逐漸擴大.....	六九
41	小孩子的骨折種類.....	七〇
42	小孩子的骨折以不手術為原則.....	七二
43	手指戳傷時不可以拉.....	七四
44	不可以做青蛙跳.....	七五

45	魔女的一擊——閃腰·····	七七
46	上班族要小心椎間板疝氣·····	七八
47	慢性腰痛最好採體操療法·····	七九
48	垂吊式健康器會使腰痛惡化·····	八一
49	風濕症也可能呈陰性反應·····	八二
50	神經痛和風濕症是兩回事·····	八四
51	風濕症也需要運動·····	八五
52	女性沒有痛風患者·····	八七
53	膝蓋的疼痛會因繼續走動而惡化·····	八八
54	鞭打症要先靜養·····	八九
55	打網球引起的網球肘·····	九一
56	五十肩不會自然痊癒·····	九二
57	小心高爾夫骨折·····	九四
58	麻木與寒症完全不同·····	九六
59	溫濕布和冷濕布使用上的區別·····	九七
60	三〇歲後體力會自然減退·····	九九

61	子宮肌腫和手術.....	一〇一
62	子宮癌集體檢診時的錯誤想法.....	一〇二
63	女性與膀胱炎.....	一〇四
64	沒有子宮就不像女人嗎.....	一〇五
65	妊娠反應可能呈陰性.....	一〇七
66	服用口服避孕藥仍然懷孕的A小姐.....	一〇八
67	「害喜」不必擔心.....	一一〇
68	產後二十一天才起牀好嗎？.....	一一二
69	子宮流出黏液時應該立刻治療.....	一一三
70	失眠不是病.....	一一四
71	切忌增加鬱病患者的心理壓力.....	一一六
72	自殺有前兆.....	一一七
73	欲求不滿的心理反應.....	一一九
74	健忘和癡呆的不同.....	一二〇
75	癡呆可以預防.....	一二二
76	癡呆的自我診斷.....	一二三

77	癡呆的治療要從家人開始.....	一二五
78	家人的不理解會造成老人的一病不起.....	一二六
79	老化的真相.....	一二八
80	老人的「性」——保持年輕的秘訣.....	一二九
81	人類的能力可以發揮到死亡為止.....	一三一
82	肥胖的原因.....	一三二
83	肥胖的治療.....	一三四
84	便秘如何醫治.....	一三六
85	慢性便秘的治療.....	一三八
86	菠菜對貧血無效.....	一三八
87	膽固醇可以防止腦溢血.....	一四〇
88	植物油可以降低膽固醇.....	一四一
89	生蔬菜可以將體內的鹽排出.....	一四三
90	海藻可以降低血壓.....	一四四
91	適量的酒精可以降低血壓.....	一四六
92	鹼性食物的認識.....	一四八

105	104	103	102	101	100	99	98	97	96	95	94	93
笑容並不是良醫的條件……………	最後診斷的醫生最可能成為名醫……………	整形外科和外科的差異……………	找醫生的聰明方法……………	醫生開的藥太強我很怕……………	藥是否可以配茶喝……………	長期服用維他命E無法停止老化……………	綜合胃腸藥是萬靈丹嗎？……………	頭痛藥應依症狀來選擇……………	解熱劑是必要的嗎？……………	感冒引起的腹痛喝感冒藥會更惡化……………	減肥藥有危險性……………	漢藥也有副作用……………
一六八	一六六	一六四	一六三	一六一	一六〇	一五八	一五七	一五五	一五四	一五二	一五一	一四九

错误的家庭醫療法

1 血壓無正常值

「血壓會隨著年齡而上升」、「正常血壓是年齡加九〇」、「低血壓應該稍微提高」、「高血壓應該設法降低」等，以上是一般人對血壓的概念。

究竟正常血壓應該是多少呢？我們測量過很多人的血壓後，繪成統計圖表，發現它呈現常態分配（中心部分高，左右成對稱之曲綫）。於是，我們將其平均值稱為「正常血壓」，高的部分稱為「高血壓」，低的部分稱為「低血壓」。依此觀點來看，正常血壓應該稱為「平均血壓」才正確。

因為，高血壓症，很容易引起腦溢血、腦梗塞、心肌梗塞。所以，是愈早治療愈好的血壓群。其值是最高血壓（收縮期血壓）在一四〇—一六〇mmHg，最低血壓（舒張期血壓）在九〇—九五mmHg。

血壓隨年齡而上升的國人，其年齡約在五十五歲—六十歲，而其血壓值則如前述。因此，一五〇／九〇mmHg，應該是在此年齡者之平均血壓，但醫生都會判斷他有高血壓症。因為在這種血壓值下，「動脈硬化」很容易亢進且容易併發腦溢血、心臟病或腎臟病。而舒張血壓在九五mmHg以上（高血壓）時，因腦溢血而死亡的比例，為正常血壓者（九十mmHg以下）的五

倍，爲九〇—九五 mmHg 者（輕度高血壓）的二倍以上，故其死亡率很高。

以往我們所診斷過的高血壓症患者中，每三人中有一人是輕度高血壓症（收縮血壓一四〇—一六〇 mmHg，舒張血壓九〇—九四 mmHg）。只要好好治療，就可以加以控制（舒張血壓在九〇 mmHg 以下），而避免腦溢血的發生。那麼，是否血壓在正常值就是安全呢？其實不然。

經過九州大學的追蹤調查發現，舒張血壓在九〇 mmHg 以上者，其死亡率爲八〇 mmHg 以上者的二倍，爲八〇 mmHg 以下者的二倍以上。所以，認爲正常血壓是安全的這種想法是錯誤的。總之，血壓愈高愈容易發生腦溢血或心肌梗塞，血壓愈低則愈安全。

2 高血壓非動脈硬化的唯一原因

常到醫院裏向我表示會頭痛的 A 先生，今年六十三歲。他的血壓雖然正常，但是經過眼底檢查後，發現有相當高度的動脈硬化，心電圖上也顯示有動脈硬化的現象，所以我告訴他必須接受治療。但他好像認爲血壓沒有異常的話應該不必擔心，因而只治療一、二個禮拜，當自覺症狀消失，便不再來找我，只是偶而症狀出現才又回來接受治療。

有一天，A 先生的家人驚慌失色地跑來醫院說：「我爸爸本來每天很早起床，可是今天不論



我怎樣地喊叫或搖動他的身體，也只是發出『嗯』的聲音而已，並不想起來。」我認為可能是腦血栓，所以立刻到他家裏去，果然沒有錯，幸虧他的心臟很健康。於是我叫了救護車，很快地送他到醫院。後來，他也常自言自語說：「如果我認真的治療就不會這麼早病倒。」

腦溢血或心臟發作是要命的可怕疾病，血壓高的人較容易發作，這是一般人都知道的。因此必須注意血壓，但假定血壓正常，一旦有高度的動脈硬化，也很容易發作，這點知道的人並不多，即使知道，也很少人會認真去治療。

動脈硬化，顧名思義，是指動脈喪失了彈性，很硬又很脆弱，而且內腔變得很窄，亦即很容易破裂或阻塞，一旦破裂就形成腦溢血，阻塞便形成梗塞（脑梗塞、心肌梗塞）。

動脈硬化是從幼小時就會開始發生的，而慢慢地進行，其最大原因是高血壓。另外，抽煙、壓力、肥胖、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症，均是重要的危險因子。因此，我們要過著規律的日常生活，才能避免這些疾病的發生。