

中老年人 醫學講座

薛如璋醫師 著

中老年人 醫學講座

薛如璋醫師 著

台灣新生報 出版部印行

中老年人醫學講座

中華民國七十六年三月 三版

定 價 100元

著 者 薛如璋

發行人 沈 岳

出版者 台灣新生報出版部

經銷者 新生萬有文化中心

地址：台北市延平南路110號12樓

電話：3110314・3116080

郵撥：00062883號

印 刷 達昌文具印刷品行

地址：台北市雙園街18巷3號

電話：3026353

行政院新聞局出版事業登記證

局版台業字第0282號

S8912/37 (中7-11/50)

中老年人醫學講座

B6000410

序

黃西玲

——在手術檯上只能救治一人，爲社會服務可救治無數人

兩年前當我們「現代生活」的這羣工作小組人員討論「現代生活」版的未來內容和方向時，我們除了設計許多專欄和特寫外，特別提出了「醫藥衛生」對現代人類的重要性的構想，現代文明越進步，人們生活的享受越高，人們對自己身體的健康與長壽也就越關心，這是無可避免的事，誰不想長命百歲呢？

因此，我們想到，務必要開一個醫藥專欄，由專家——當然是醫師，執筆來寫，才是最可靠不過，我國的醫療水準十分發達，醫生成數也很多，請個醫師來負責這個專欄是件輕而易舉的事，但我們卻極爲慎重的去物色我們理想的醫師了，這個醫師必須具備幾個條件：①必須是公立醫院的醫師。②必須是沒有開業的醫師，這兩

個條件的目的，是希望撰稿的醫師志在為廣大的讀者服務，而無一絲一毫為私人的醫療打知名度與宣傳作用。其次：⑧要對社會服務工作抱有誠心、熱心和善心。④要學有專精。⑤要精力旺盛，熱忱對人。⑥品行操守優良。

我們在許多大醫院中明查暗訪，最後本報已赴美約的記者劉慰和小姐，經三軍總醫院方介紹認識了薛如璋醫師，他和我們國內許許多多優良的醫師一樣，具備了我們上述的條件，但另外，他多了一項專長，喜歡文學，下筆如流，勤於寫作。這對我們編輯們來說，真是額外的一項豐收。

他沒有讓廣大的讀者失望，他在平日繁忙的醫師生涯中，一直不間斷的來稿，首先是談「中老年人的醫學」問題，後來，慢慢寫到一般性醫學。

去年薛如璋醫師被三軍推選為十大傑出青年的醫學類候選人，最後當選者是另一位也是由國防醫學院畢業的軍醫院的院長，我們曾安慰他：「你還年輕，將來還有機會，何況人家是院長，你總要敬老尊賢。」但薛醫師卻對這件事一點也不介意，仍然忙碌著為病人看病和寫稿。

本報社社長沈岳先生曾對薛醫師讚譽有加，沈社長曾勉勵他說：「你在手術臺

上開刀只能救一個人，而你為新生報寫醫學專欄卻可救治不知多少人。」

薛醫生文章的叫座與被讀者的重視，就是我們「現代生活」版的叫座與被重視，薛醫師！我們都共同負擔起社會服務的神聖使命。在彼此的勉勵與督促中，我們也認真、努力的做好這件事。

薛醫師過去所寫的醫學問題的稿件已全部結集成書，我們把這本書呈獻給廣大的讀者，做為我們為社會盡一份心力的誠摯獻禮。

最後，再透露一個小秘密，薛醫師過去寫稿全部稿酬都以無名氏名義捐獻給孤兒院，而這本書的版稅也經薛醫師指示，捐獻慈善機構。

目 錄

不要怕老、要克服老.....	一
老人病.....	七
老年人的生活與照顧的方法.....	一一
提升環境品質.....	一七
老年人看病的藝術.....	二一
老年人的精神問題.....	二五
老人慢性疾病的認識.....	二九
談老年人慢性病的護理.....	三三
談「更年期」認識.....	三七

對頭痛應有的認識·····	四三
不要忽視感冒·····	四九
老人咳嗽吐痰時如何以姿勢幫助流出·····	五三
如何將痰咳出·····	五九
吞嚥困難嗎？·····	六三
口臭——知多少·····	六七
中風·····	七一
痛風怎麼辦？·····	七七
末梢血管循環不良·····	八一
高血壓怎麼辦？·····	八七
誰不害怕高血壓·····	九五
冠狀動脈性心臟病·····	九九
對貧血的認識·····	一〇三
缺血性心臟病可怕嗎？·····	一〇七

肝硬化怎麼辦？	一一三
肝臟穿刺別害怕	一一九
膽結石要開刀嗎？	一二三
請快戒煙	一二九
保護您的肺	一三三
肺部慢性病的護理	一三五
老年人的肺炎	一四五
結核病可怕嗎？	一五一
糖尿病	一五七
老人常見的胸痛	一六三
胃腸科疾病的徵狀與預防	一六七
糖尿病足部的居家護理	一七三
老人常見的腹痛	一七九
老化先從消化器官開始	一八五

注意你的胃部不適·····	一〇一
激燥性大腸症候羣·····	一〇二
腰酸背痛·····	一〇三
老年人的——前列腺肥大·····	一〇七
肥胖怎麼辦·····	一一三
減肥食譜面面觀·····	一二七
注意適當的運動·····	一二三
減肥的飲食原則·····	一二九
血便·····	一三五
痔瘡的護理·····	一四一
防止痔瘡的發生·····	一四七
皮膚病的護理·····	一五三
癢·····	一五七
老人骨折·····	一六一

目
錄

對抗生素應有的認識·····	二六五
什麼人需要打針？·····	二七一
談輸血治療·····	二七七
對癌症應有的認識·····	二八一
訪薛如璋醫師·····	二八七

不要怕老。要克服老

俗語云：「韶光易逝，百歲生涯，一瞬即逝」「人生七十古來稀。」不論事業如何的輝煌，人生如何的美好，均掙脫不了——生、老、病、死——的枷鎖。以往由於各種急性傳染病的猖獗，每年均奪走了無數的寶貴生命，所以政府與衛生當局將傳染病的防治工作，列為衛生保健工作上最重要的課題。近十年來由於社會的安定，經濟的繁榮，生活的改善，營養的均衡，以及全體醫護工作同仁的努力，將奪取人民寶貴生命最嚴重的傳染性疾病，完全有效的控制，使它的死亡率顯著的下降，使國民平均年齡均大大的提高。由衛生署的臺灣地區十大死亡原因報告中，我們可看到一個明顯的變遷：民國四十九年十大死因中以胃炎、十二指腸炎、腸炎及大腸炎佔第一位，流行性感冒第二位，結核病第三位。民國六十九年時十大死因中以

腦血管疾病佔第一位，惡性腫瘤第二位，意外災害第三位。由於近代公共衛生及醫藥進步，人民平均壽命的延長及死亡率的逐年下降，使十大死因的結構發生重大的變化，由以往的傳染病變成今日的慢性病。

在光復初期，臺灣六十五歲以上的人口，在民國三十六年只佔二·二%，到六十二年時已達六·七%，目前百歲人瑞也有許多。在臺灣男性的平均壽命已達六十九歲，女性的平均壽命且高達七十四歲，漸漸的與歐美先進國家並駕齊驅。平均壽命的延長，死亡率的顯著下降，造成人口的快速膨脹與老年人口的相對增加，與老年人密切相關的慢性病，成為醫療保健上重要的一環，使得老年保健與慢性病的防治，成為目前醫藥保健上兩大重要課題。

「人的老化」是人生必經的過程，也是一種自然現象；當我們年齡一天天的增加，體力一天天的衰退，身體也一天天的老化，誰都無法避免，其實也不用害怕，最重要的是要有個正確的觀念，要知道如何去適應，如何去保持永遠年輕的心境與活力，進而求得拖延老化的過程，使我們後半生能過的美滿幸福。談到人的老化及其保健，就必須談到「老人醫學」，老人醫學它包括兩個範圍：第一是老年人的疾

病，第二是人的老化及其保健。

人的身體與平日我們所使用的機器一樣，總有報廢死亡的一天。在年輕時黑髮、紅唇，精力旺盛，體力充沛，四肢百骸靈巧自如，思維細密，做起事來，事事稱心如意；當中年步入老年之時，白髮叢生，皮膚老皺，脫牙，體力日衰，老眼昏花，步履蹣跚，常有心有餘力不足之嘆！我們每個人都會虔誠的希望有一天能發展出長生不老之術，其實那是不可能的；只能退而求其次，如何保健，使老化的過程不影響到我們快樂的人生與美滿的生活。我們必須要瞭解到老人特有的生理或病理方面的特性，如何的去保健，如何的去注意，否則人生一過了中年，身體各部門（器官）漸漸的發生運動機能的變化，產生各種障礙，使得許多中老年人難纏的毛病接踵而來，應接不暇，弄的「屋漏偏逢連夜雨」，痛苦的「上天無路，入地無門」，痛苦不堪。在中老年人易罹患的毛病，如高血壓、糖尿病、冠狀動脈不全、中風、關節炎、前列腺肥大、肝硬化、眼疾（白內障）以及癌症等，時時威脅着生命。

在人的老化過程中，最容易察覺到的是視力的老化現象，我們常常看到年紀大

不要怕老。要克服老

的人，不論是讀書、寫字或是工作，都需要架上一副老花眼鏡，增加點書卷氣息，才可以運作自如；老年人非常容易疲勞，做點事或站久一點就會感到疲倦，懶得動。其它的如頭痛、睡眠不好、食慾不振（胃口差）、吞嚥困難、呼吸困難、眩暈等毛病。這些毛病與體內荷爾蒙的分泌可能有關，亦有人認為與我們的飲食有關。

老人醫學是個範圍很大，影響深遠的一個問題，對於身體有關內臟器官的老化和疾病的問題，留待日後分門別類的談。今天對於永保青春健康的身體，拖延老化的過程，我個人提出幾點建議以供大家參考：

- ①適度的運動，保持肌肉的正常功能。
- ②儘量的減少抽煙與喝酒。
- ③清淡的飲食，保持大便的通暢。
- ④規律的生活，切忌暴飲暴食。
- ⑤保持愉快的心境，應有適當的娛樂。
- ⑥退而不休，保持人生的價值感與成就感。
- ⑦身體不適時，切忌諱疾忌醫。

①定期實施健康檢查。

總之，長壽是我們每個人的願望，健康是我們必需的，若能永保心境的愉快，生理機能維持正常的活力，有疾病早期診斷早期治療，在我們後半生的歲月中，雖然不能長生不老，返老還童，總可以快快乐樂的盡享天年。

不要怕老·要克服老

