

家庭醫學圖書館

把醫生 帶回家

榮總營養科主任章樂綺

台大公共衛生學系副教授邱清華大力推介

12



謝明娜◎著

◎手顫抖，怎麼辦？◎小兒氣喘的治療◎注意痣的變化

把醫生帶回家/謝明娜著，--初版.--臺北市：
開今文化發行：知道總經銷，1994
面；公分.--（家庭醫學圖書館；12）
ISBN 957-797-015-X（平裝）

1.家庭醫學 **陝西师范大学图书馆**

410.7

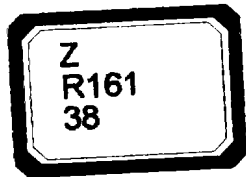
83006902

家庭醫學圖書館

把醫生帶回家

發行人：冷遠玫

法律顧問：蕭雄淋律師、張泰昌律師



作者：謝明娜

總編輯：戴月芳

執行主編：梁永安

美術主編：白儀琪

校對：楊麗琴、楊予君、邱惠芳

出版者：開今文化事業有限公司

住址：台北市木新路2段161巷10號

TEL：2342666 FAX：9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證：行政院新聞局局版台業字第5438號

總經銷：知道出版有限公司

TEL：(02) 9395450 FAX：9381823

出版日期：1994年9月初版一刷

ISBN：957-797-015-X

版權所有：翻印必究

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換



把醫生帶回家

◇謝明娜 著◇

開今文化

作者序

從事醫藥新聞採訪工作，我一直努力在醫生和大眾間作個橋樑，把醫生們的「智識」變成大眾的「常識」。

採訪醫藥新聞，在報社中並不是熱門路線，直到有一次我參加了一所幼稚園的家長會，會中大家提出討論的各種民生問題，每一則都是我曾在報上報導的新聞，這時我才深覺自己責任多麼重大，提供並報導正確的資訊，讓大眾了解是我們的職責。

在長期採訪過程中，我也深深體會到，醫生們工作繁重，他們要擔負起病患生與死的責任，這種壓力，常使許多醫生難以承受，但是一般大眾和病患並不了解，對他們的照顧不周

時有責難，使他們更顯無奈。

由於醫學的進步，分科相當細，所謂學有專精，在專攻的領域中，他是頂尖高手，但別的科目，也許並不十分了解，我們也不能要求每位醫生都是全才。醫生們常戲說，醫藥記者的廣度比他們還大，因為許多別科的事，有時還得從報上得知。

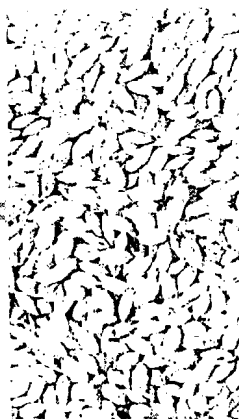
近年來，國人生活富裕，壽命延長，慢性病愈來愈多，所謂預防勝於治療，許多疾病必須從年輕就開始預防，因此認識疾病，預防疾病，已成了每個人必備的功課，希望這本書對大眾預防保健有所幫助。

醫藥記者，是大眾和醫生間的橋樑，因此在這段期間，曾為許多周遭的朋友、同事、讀者，適時找到最恰當的醫生，解除了他們的痛苦，甚至挽救了生命，這也是我這些年醫藥記者生涯中，最好的回饋。

在此我要感謝每位曾撥出時間接受採訪的醫生，更為許多從事基礎醫學研究的學者，致最高的敬意。

謝明娜

目 錄



作者序	3
改善靜脈曲張的方法	15
正視流行性感冒	17
耐心檢驗細菌感染症	20
談「痰」	22
「傷寒瑪麗」的悲劇	25
預防高血壓	27
研究血管病變的原因	30
最新的血管擴張術	32
腦中風的預防	34



爭取時效有助腦溢血手術	36
血脂過高者的飲食原則	39
糖尿病的徵兆	41
糖尿病的飲食原則	44
手顫抖，怎麼辦？	46
肌無力症	48
禿頭是男性的表徵？	50
你會暈車、暈機嗎？	52
失語症——如何幫助他復健？	54
如何保持美妙的嗓音？	56
多喝水，防結石	58
性功能可用儀器檢驗	60
機能性的腸障礙先從情緒改善起	63



91 89 87 85 83 81 79 77 74 72 69 67 65

胃潰瘍發作時

治療潰瘍有新技術

癌症不要拖

大腸直腸癌的預防

早期治療癌症的重要性

絨毛膜癌的成因

小兒血液腫瘤基金

斷肢的緊急護理

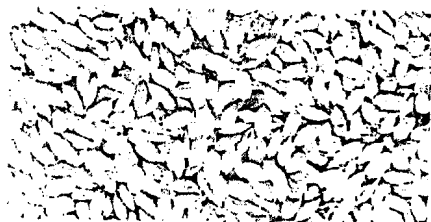
注意避免網球傷害

寂靜的病——骨質疏鬆病

骨刺並不可怕

選擇安全的避孕法

預防先天性感染



防止德國麻疹適婚女性要做抗體實驗	93
垂直感染的危機	95
早期妊娠出血的原因	97
寫給產婦	99
什麼是「優生諮詢中心」？	101
如何計劃生育？	104
不孕的煩惱	106
子宮外孕的手術治療	108
試管嬰兒的條件	110
人工流產的利弊	112
人工流產的方法	114
葡萄胎的原因與治療	117
進步中的婦癌學	119



鵝橋復通術

你有更年期症狀嗎？

「乳頭迷惑症」的原因

小兒氣喘的治療

玫瑰疹與發燒

哺育母乳的好處

吸手指、吸奶嘴有後遺症嗎？

小兒發燒了，退燒針是靈丹嗎？

新生兒的「三月腹痛」

孩子的食慾

小兒麻痺症

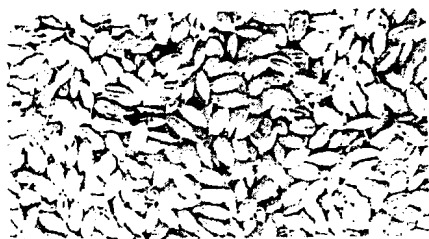
對牛奶過敏怎麼辦？

是否割除扁桃腺？

148 145 143 141 139 137 135 132 129 127 125 123 121

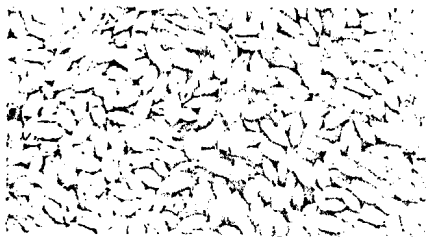


齒列矯正的方法 不可忽視的慢性牙髓炎 智齒不拔的後遺症 刮除牙結石的好處 陪孩子看牙 牙齒的維護 飲水加氟有助牙齒 如何避免齒裂症 資優兒童 輪狀病毒引起的小兒腸胃炎 五種兒童疾病 幼兒偏食時 孩子的舌繫帶有問題嗎？



目錄

辟斗矯正手術的新觀念	179
理想的牙膏	181
網膜疾病的最新療法	183
注意早產兒網膜症	185
患白內障者的福音	187
惱人的慢性鼻竇炎	189
注意慢性中耳炎	192
孩子是否得了傳音性聽力障礙？	194
你是否濫用了音聲？	196
痣並不可怕	198
惱人的青春痘	200
注意痣的變化	203
少吃一點，多吃幾年	205

[illegible]

流行病——自殺

憂鬱症新式療法

突破慾望的枷鎖

如何平衡壓力？

改善失眠有方法

好的親子關係

了解孩子的氣質特徵

關懷自閉兒

天才不一定得第一

人際溝通的種種情況

甲狀腺亢進症如何斷根？

260 257 255 252 250 248 246 243 241 239 236

十改善靜脈曲張的方法

靜脈曲張也就是我們常說的「浮腳筋」，雖然說並不是一項致命的疾病，但是其症狀造成外觀上的問題卻相當擾人。

有不少病人在開始時常覺得久站會有下肢腫脹、沈重、發麻或偶而有爆裂性疼痛的感覺，但如果這時候躺下將兩腿抬高，則症狀可得到緩解，情況嚴重後則常會感覺下肢麻癢、燒灼感、容易疲倦、甚至抽筋等。

但也有很多病人，他們主要是因美觀上的問題來看醫師，因為下肢有一樣樣的突出血管如蚯蚓狀，尤其是在女性來說，實在不太雅觀。

這種疾病，女性比男性來得多，年齡大者因靜脈的彈性較差，也較容易引起靜脈曲張。另外，工作上須長期久站或久坐者，如店員、車掌、老師亦較易得此症。

懷孕時因胎兒在腹中較易壓迫到下腔靜脈，而造成下肢靜脈回流不太順暢，由統計顯示生產較多胎者，造成靜脈曲張的機會也較大，另外西方人患有靜脈曲張的比例，遠比東方人來得多。