

家庭醫學圖書館

醫生就在 您身邊

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



謝明娜◎著

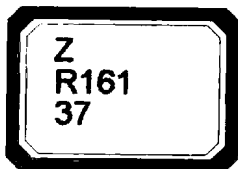
B型肝炎的祕方？中風怎麼辦？為什麼肚子痛？麻油雞可以進補嗎？

國立中央圖書館出版品預行編目資料

醫生就在您身邊/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；11）
ISBN 957-797-014-1（平裝）

410

83006399



家庭醫學
圖書館
⑪

醫生就在您身邊

◇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。

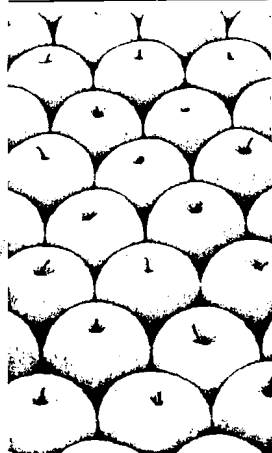
近年來，國人生活富裕，壽命延長，慢性病愈來愈多，所謂預防甚於治療，許多疾病必須從年輕就開始預防，因此認識疾病，預防疾病，已成了每個人必備的功課，希望這本書對大眾預防保健有所幫助。

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

認識B型肝炎

B型肝炎的祕方？

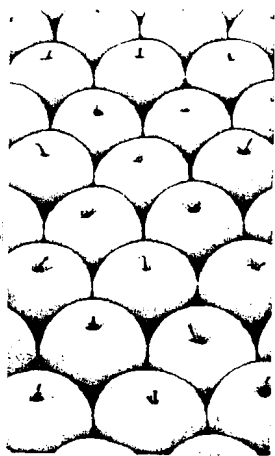
氣管毛病與吸入治療法

痛風的飲食治療

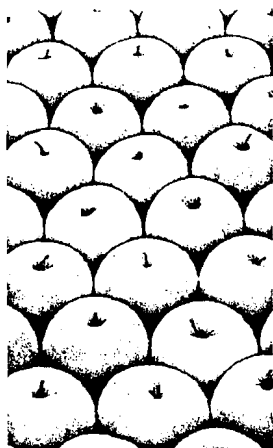
側腹痛的原因

為什麼肚子痛？

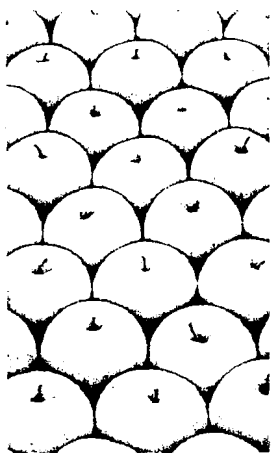
29 27 25 22 20 17 3



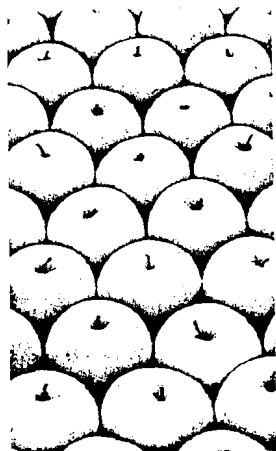
感冒的事先預防法	31
小心服用感冒藥	33
癮君子的「老毛病」	35
前列腺素的應用	37
如何治好咳嗽？	40
登革熱旋風會再登陸嗎？	42
蘭尾炎的原因	44
如何預防傷寒？	46
高血壓患者如何服用降壓藥？	48
預防靜脈栓塞	50
注意腦血管病變	52
有人中風怎麼辦？	54



注意中風問題
高血壓性腦出血
如何裝置心率調節器？
心臟血管的保健方法
預防膽固醇過高
有了糖尿病就得接受它
糖尿病因及併發症
糖尿病人聯誼會
認識癲癇
口腔潰瘍怎麼辦？
莫名的閃光飛蚊症
耳垢清除法

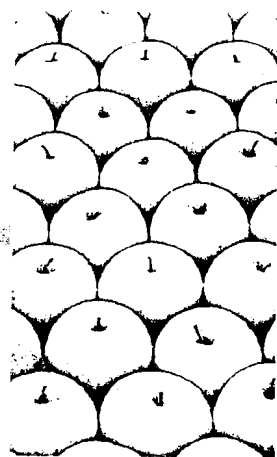


- 失語症的治療 83
痔瘡爲何而起？ 85
尿路結石在作怪 87
男人的長壽病——攝護腺肥大 89
攝護腺手術的福音 91
消化性潰瘍的新療法 93
胃潰瘍福音 95
認識致癌物 97
營養不良與癌症 100
定期作子宮頸抹片檢查 102
卵巢瘤與婦女 104
肝癌的早期治療 106



骨質疏鬆症愈來愈多
肌肉萎縮的復健法
腳踝扭傷時的復健方式
認識類風濕性關節炎
骨關節炎的原因
疲勞性骨折的症狀與治療
懷孕婦女的預防注射
麻油雞可以進補嗎？
德國麻疹應及早預防
什麼是羊膜腔穿刺術？
接納更年期的生理變化
經前症候群可以改善

131 129 127 125 123 121 119 116 114 112 110 108



注意「蠶豆症」

半陰陽人——先天性腎上腺增生過盛症

幼兒注射疫苗時

早產兒視網膜症

小兒反覆性腹痛

注意！溶血性貧血

蠟、鉛筆的含鉛量

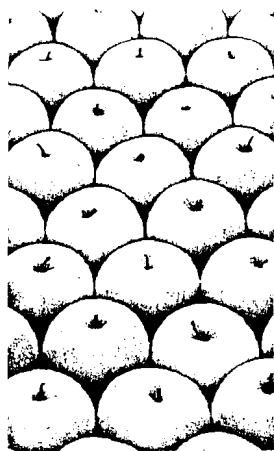
小兒便秘問題

不要亂服驅蟲藥

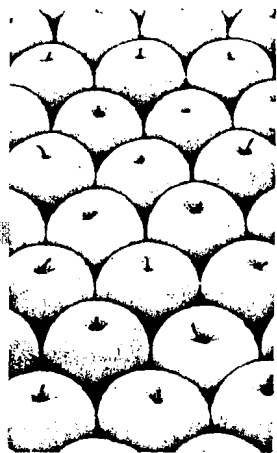
成藥與幼兒

新生兒與割包皮

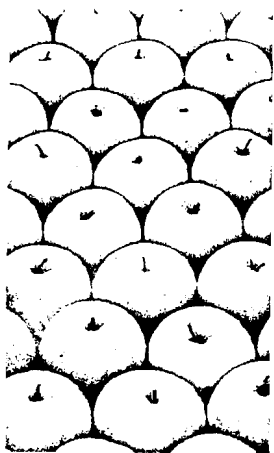
預防腮腺炎



開胃藥，吃不得
球囊瓣膜擴張術造福病患
面對癌症兒童時
不可輕忽的牙周病
智齒一定要拔除嗎？
千萬不要拖到牙髓壞死
根本解決暴牙的方法
齒顎矯正患者的口腔保健
顎顏面膺復學的發展
以氟化物漱口
如何治療孩童的牙齒？
早期治療青光眼



視網膜剝離的後果
談水晶體植放
冷靜處理流鼻血
鼻塞怎麼辦？
嬰幼兒與中耳炎
學童聽力保存計劃
紋眉的後遺症
只要青春不要痘？
預防汗斑復發
認識癲瘋病
當心靈魂之窗受傷害
孩子視力的保健



配眼鏡請找專業技師

隱形眼鏡的學問

什麼是長戴型隱形眼鏡？

如何清洗保養鏡片

眼睛的保健

近視的預防

視力不良也會頭痛

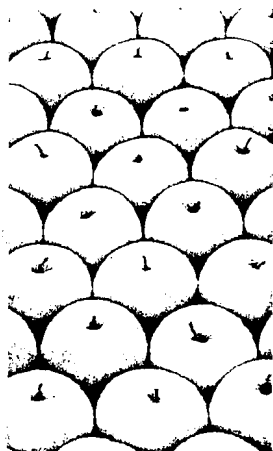
口水的奧秘

耳鼻喉科的急症——流鼻血口腔內異物

化妝品可能引發的病變

保護皮膚的要訣

認識組織移植



喝酒要酌量

抽煙害處多

不能忽視二手煙的害處

如何減肥成功？

飲食控制三步驟

多攝取纖維食物

運動貴在恒心、毅力

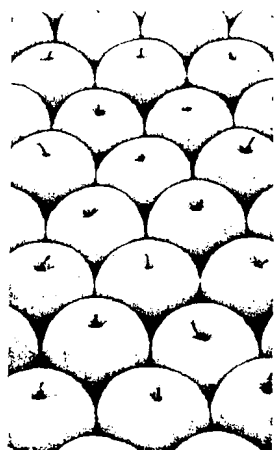
怎樣適量攝取食鹽？

「運動處方」幫助你！

維生素的食用法

植物油——對人體均有益嗎？

何止三千煩惱絲



藥飯前吃？飯後吃？

室內空氣污染的嚴重性

解除生活壓力

「沒有明天」的焦慮症

精神官能症的性格傾向

現代文明病——心身症

治療失眠的方法

愛孩子有方法

277 275 273 271 269 267 265 263