

現代成人病百科

林仁混教授 主審



預防・診斷・治療・管理



現代

成人病百科

林仁混教授 主審

故鄉出版社

現代成人病百科

——預防・診斷・治療・管理

發行人 / 高源清

總編輯 / 劉君祖

審訂者 / 林仁混、李源德、廖廣義、林信男

主譯人 / 林懷卿

執行編輯 / 林淑芳、顏淑芳、楊素霞

封面設計 / 柳思勳

出版・發行 / 故鄉出版社有限公司

台北市和平東路二段107巷20號一樓

電話：7059942・7062470・7061976-7

郵撥：0145077-5故鄉出版社有限公司

製版 / 人人印刷股份有限公司

印刷 / 江淮印刷有限公司

初版日期 / 中華民國七十四年六月

定價 / 肆佰元

■ 如有缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換 ■

出版登記證 / 局版台業字第一四六九號

法律顧問 / 林樹旺律師



7 1 0 0 0 0 0 6 7 0

引言

孔子說：「三十而立，四十而不惑。」年齡進入四十的人都已加入成人的行列。成人們是社會的中堅，是真正掌握國家命脈的一群。因此成人們的健康問題，大者可關係到國運的昌隆，小者可影響到家庭的幸福。成人們的保健問題便是本書所要討論的主題。

語云：「健康的身體是一個人最寶貴的財富。」當今之人，莫不竭盡所能以謀求各種的財富。但聰明的人一定會善用各種方法以確保自己的健康。有了健康的身體，才有雄厚的本錢去獲取身外的財富；有了健康的身體，才能享受由其他財富所提供的快樂與情趣。

成年人由於歷經風霜、承受各種環境的壓力，身體的狀況開始發生老化的現象，在需要注意各種營養的攝取與身體保養，才能繼續維護身體正常的功能。

我們身體有各種不同的器官與組織，每一種器官發生病變時都會有特殊的症狀出現。這些症狀有些是外在的，自己可以發覺出來；有些是內在的，一定要經過醫院儀器的檢查，才能診斷出來。本書將提供一些常見疾病的一般症狀供您參考。以便早日就醫，確保健康。

本書將成人常見的疾病如心臟病、高血壓、血管硬化、腦中風、肝病、糖尿病、癌症及情

緒上的疾病，分章討論，詳細分析各種疾病的病因、症狀及治療。本書之原著者都是日本的醫學者，所取材料偏重於日本病人。但是由於中國人與日本人都是亞洲人種，因此其所發生的疾病情況，頗為相似。故鄉出版社有鑑於此，毅然投下鉅資，加以譯介，誠乃我國出版界之盛事，亦是我國讀者之福音。

我們執教於國立台灣大學醫學院已數十寒暑，對醫學教育一直盡力奉獻。此次受託審閱本書之譯稿，對原譯稿之名詞曾加以訂正，譯文不清楚處亦加以批改。深覺本書譯文流暢、內容精要而且深入淺出，頗適合一般成人讀者之閱讀。因此特抒數語，以表推薦之忱。

審閱者：國立台灣大學醫學院 林仁混 教授

李源德 教授

廖廣義 教授

林信男 教授

現代成人病百科

——預防・診斷・治療・管理——目錄

引言

I 成人病概說

1. 前言

2. 人口與疾病統計

何謂成人病	21
健康的定義	21
衰老的定義	22
衰老和健康	23
人口與人口構成	23
平均壽命和平均餘命	23
死亡率	27
主要死因	29

3. 生理的老化和成人病

4. 具有代表性的成人病

5. 成人病的診斷

人的衰老	32
(一)生理的老化	34
(二)四十歲以後的年代區分	37
成人病的特徵	38
具有代表性的成人病	39
成人病的診斷	42
神經系統	42
循環系統	42
腎、尿道	43
呼吸系統	43
消化器官	43
造血組織、淋巴組織	44
內分泌系統	44

1.	代謝性疾病	44
	運動器官	44
	惡性瘤	45
	感染症	45
	中毒及其它物理因素所引起的疾病	45
	遺傳及先天異常	45
	與其它診療科的關係	46
6.	成人病的治療	46
	高齡者藥物治療的特徵	46
	主要藥劑	47
7.	增進健康	48
	飲食與營養	49
	(一)總能量	49
	(二)三大營養素	50
	(三)維他命類	51
	(四)無機物	52
	(五)高齡者的飲食和營養治療法	53
	復健治療和運動	55
	II 高血壓	
	高血壓的一般知識	61

2.

	何謂血壓	61
	血壓的測量	62
	高血壓的原因	63
	(一)高血壓肇因與腎臟功能的關係	64
	(二)高血壓與神經系功能的關係	67
	(三)高血壓與內分泌系(荷爾蒙)功能的關係	68
	(四)高血壓與血管性因子的關係	69
	(五)高血壓與食鹽的關係	69
	(六)高血壓與遺傳的關係	70
	高血壓發生率的地域性	70
	不可輕視的高血壓	71
	原發性高血壓	72
	續發性高血壓	72
	高血壓的各種症狀	73
	不十分明顯的自覺症狀	73
	腦神經症狀	73
	心臟症狀	75
	腎臟症狀	75
	續發性高血壓的症狀	76
	(一)腎性高血壓	77
	(二)內分泌性高血壓	78
	(三)血管性高血壓	79

3.

應接受哪些檢查

80

與腎臟有關的檢查

81

(一)尿的檢查

81

(二)腎機能檢查

83

(三)其他的腎臟檢查法

84

心臟的檢查

85

(一)胸部X光檢查

86

(二)心電圖

86

(三)超音波心圖檢查法

86

(四)心臟導管檢查法

87

眼底檢查

87

血液檢查

88

4.

高血壓的各種治療法

89

接受治療之前

89

(一)適應高血壓的治療與降壓的目標

90

(二)高血壓的一般療法

92

精神、運動療法

93

食物療法

94

降壓劑

95

(一)利尿降壓劑

96

(二)交感神經抑制劑

98

(三)末梢血管擴張劑

100

1.

III 動脈硬化

降壓劑的使用法

101

(一)降壓劑的一般使用法

102

(二)顧及高血壓的特徵與併發症的降壓劑使用法

103

(三)高血壓性緊急症的治療

105

動脈硬化症的一般知識

109

何謂動脈硬化

109

為什麼會發生動脈硬化

111

(一)年齡

111

(二)血壓

112

(三)血流

112

(四)化學物質

113

血液中脂質的異常和粥狀硬化的發生

113

(一)血液中的脂質和脂蛋白

113

(二)血液中的脂蛋白和動脈硬化

114

引起病態動脈硬化的原因

115

動脈硬化所引起的成人病

116

容易引起動脈硬化的體質

116

2.	動脈硬化可能出現的症狀	117
	自覺症狀	117
	腦部動脈硬化的症狀	117
	(一) 腦梗塞	119
	(二) 短陣發性的腦缺血	119
	冠狀動脈硬化的症狀	120
	(一) 狹心症	121
	(二) 心肌梗塞	122
	腎臟動脈硬化的症狀	124
	末梢血管動脈硬化的症狀	125
3.	動脈硬化應做怎樣的檢查	126
	血壓的測定	127
	血清脂質檢查	128
	(一) 脂蛋白	129
	(二) LDL 和動脈硬化	130
	(三) HDL 和動脈硬化	131
	血糖檢查	132
	眼底檢查	132
	腦波檢查	133
	腦循環檢查	133
	心電圖檢查	134
	冠狀動脈的攝影法	135
	腎臟機能檢查	136
4.	動脈硬化的治療	137
	四肢動脈攝影	136
	飲食療法	138
	藥物療法	140
5.	動脈硬化能預防嗎	144
	飲食療法的預防試驗	144
	利用藥物實驗來做動脈硬化的預防實驗	145
6.	動脈硬化能够治癒嗎	149
IV 腦中風		
1.	腦中風的一般知識	159
	腦中風是什麼樣的疾病	159
	腦中風的起因	160
	腦中風仍高居十大死因的首位	164
	病發時的醫療對策	166
	腦中風急救中心設置的必要性	166
2.	腦中風應注意的事項	167
	如何預防腦中風	167

3.	腦出血的危險因素	167
	腦梗塞的危險因素	169
	腦中風的預防對策	171
3.	腦中風有那些症狀	174
	腦中風是否有前兆	174
	發作時的症狀	175
	(一)腦出血	176
	(二)蜘蛛膜下出血	178
	(三)腦梗塞	179
	(四)陣發性腦缺血發作	181
	(五)高血壓性腦症	181
	有生命危險的症狀	182
	生命危機解除後的後遺症	183
4.	做什麼樣的檢查	184
	一般內科檢查	184
	腦部的檢查	186
5.	腦中風的治療法	188
	病人能否移動位置	188
	發作時的緊急措施	189
	發作急性期的處理	190
	(一)有意識障礙時	190
	(二)沒有意識障礙時	198

1.	心臟病的一般知識	215
	心臟的功能	215
	(一)送血	215
	(二)血壓	217
	(三)脈搏	218
	心臟的營養	219
	(一)冠循環	219
	(二)產生熱能	220
	屬於成人的心臟病	222
	(一)心臟病的發生率及罹患年齡	222
	(二)心臟病的種類	224
	(三)心臟病的症狀	225
	激增的冠狀動脈性心臟病	226
V	心臟病	
6.	腦中風的預後	209
	發作時症狀乃判定標準	209
	後遺症的恢復	211
	後記	212
	外科的治療法	199
	慢性期的藥物治療	199
	復健治療	201

2.

心臟病的各種症狀

(一) 增加率	227
(二) 冠狀動脈硬化性心臟病	227
(三) 冠狀動脈硬化	227
(四) 冠狀動脈硬化性心臟病與冠狀動脈硬化的關係	228

冠狀動脈硬化性心臟病的症狀

(一) 狹心症症狀	230
(二) 心肌梗塞的症狀	233
(三) 心臟衰竭的症狀	235

心臟病的其他症狀

(一) 心臟瓣膜症	238
(二) 細菌性心內膜炎	239
(三) 特發性心肌症	239
(四) 會發痛的其他心臟病	239
不整脈	240

3.

心臟病的各種必要檢查

一般檢查	242
(一) 血壓	242
(二) 尿	242
(三) 末梢血液檢查(由耳垂檢查血液)	243
(四) 血液生化學的檢查(由腕部靜脈採血)	243
(五) 紅血球沉降速度(由靜脈採血)	243

4.

治療心臟病的方法

發作時的緊急措施	256
(一) 狹心症	257
(二) 心肌梗塞	257
治療心臟病的方法	256
超音波心圖	255
同位素檢查	253
心音圖檢查	253
(三) 應在何時實施較適宜	251
(二) 方法	251
(一) 冠狀動脈攝影的目的	251
冠狀動脈攝影	250
心導管檢查、心臟血管造影	250
(七) 其他的特殊心電圖	250
(六) 向量心電圖	249
連續記錄法(攜帶型霍特心電計)	247
(五) 患者攜帶用心電計—24小時心電圖	247
(四) 運動耐受力試驗	246
(三) 從心電圖可以瞭解什麼	246
(二) 心電圖波	246
(一) 何謂心電圖	246
心電圖檢查	244
X光檢查	243
(六) 動脈血中的氧、二氧化碳、PH測定(由股動脈和腕動脈採血)	243

5.

心臟病的復健工作

2.

癌症的各種症狀

1.

癌症的一般知識

VI 癌症

[illegible]

3.

(一) 聲帶癌	303
(二) 上頰癌	303
肺癌的症狀	303
乳癌的症狀	307
子宮癌的症狀	307
癌症的各種檢查法	310

胃癌的檢查	311
食道癌的檢查	316
直腸癌的檢查	318
喉道癌的檢查	319
肺癌的檢查	319
(一) X光檢查	320
(二) 細胞診檢查	321
(三) 內視鏡檢查	322
(四) 縱隔鏡檢查	323
乳癌的檢查	324
(一) 視診	324
(二) 觸診	324
(三) 乳房 X光攝影	325
(四) 乳管造影法	325
(五) 超音波診斷法	325
(六) 細胞診	325
(七) 生體檢視	325
子宮癌的檢查	325

4.

(一) 子宮頸癌的必要檢查	326
(二) 子宮體癌的必要檢查	327
癌症的各種治療法	328

化學療法(制癌劑)

(一) 化學療法(制癌劑)的種類	328
(二) 抗癌劑的使用法	332
(三) 各種癌症的化學療法	333

放射線療法

外科療法

三種療法的併用

5. 最近廣受議論的癌症話題

癌症治療的進步情形	343
癌症的自然痊癒	344
對癌症患者有隱瞞病情的必要嗎	344
癌症的原因	345

VII 糖尿病

1. 糖尿病的一般知識

何謂糖尿病	351
(一) 糖尿病的歷史	351
(二) 糖尿病和糖尿、高血糖、糖容忍量	351

4.	3.	2.	
治療糖尿病併發症的方法	須接受各種檢查	糖尿病病的症狀	低落的關係
379	372	368	355
(一)診斷是否有糖尿病	糖尿病病的早期發現	糖尿病病的主要症狀	(三)糖尿病不是單純的疾病
376	372	368	357
(二)了解糖尿病的程度和併發症的檢查	(二)如何早期發現糖尿病	糖尿病病的病型和症狀	(四)糖尿病患者的身體特質
377	373	371	359
	(三)早期發現的檢查法		(五)糖尿病發病的機序
375	374		362
糖尿病病的診斷			糖尿病發生的比率
375			365
			(一)罹患糖尿病病的比率
			365
			(二)糖尿病患者年年在增加
			365
			(三)罹患糖尿病病的年齡和性別
			366
			(四)糖尿病與地理、民族、肥胖和營養的關係
			366

糖尿病昏睡	379
(一)糖尿病昏睡前的症狀	380
(二)發生糖尿病昏睡的原因	380
(三)如何預防糖尿病昏睡	381
糖尿病與眼疾的關聯	381
(一)白內障	381
(二)糖尿病性網膜症	382
糖尿病與腎臟的關係	382
糖尿病與高血壓的關係	383
糖尿病與動脈硬化的關係	383
(一)腦部障礙	383
(二)心臟障礙	384
(三)腎臟障礙	384
(四)腳障礙	385
糖尿病與神經障礙的關係	385
糖尿病病的感染症	386
(一)肺結核	386
(二)急性感染症	386
糖尿病與皮膚病的關係	387
(一)癬子和癰	388
(二)皮膚念珠菌症	388
(三)皮膚發癢	388
(四)其他的皮膚病	388
對糖尿病應有的知識	389

6.

了解有關糖尿病的正確知識	389
糖尿病病的學習方法	390
(一) 糖尿病病是否能痊癒	391
(二) 糖尿病病究竟是何種疾病	391
(三) 應該如何接受治療	391
(四) 糖尿病患者的生活	392
(五) 糖尿病病的併發症	392
(六) 糖尿病病的遺傳與預防	392
(七) 糖尿病病的診斷與症狀	392
糖尿病教育的實際情形	392
(一) 個人指導	392
(二) 集體指導	393
糖尿病教室及討論會等	393
(三) 書刊、電影等的教育	393
(四) 住院時的教育	393
(五) 糖尿病患兒的夏令營	394
糖尿病病的治療法	395
治療糖尿病病的意義	395
接受治療時的日常生活	395
(一) 遵守醫生的指示	396
(二) 定期接受檢查	396
(三) 正確的檢查	396
(四) 患有糖尿病的人生	396
糖尿病病的飲食治療法	397
(一) 飲食治療法的目的及方法	397

1.

肝病的一般知識	411
肝臟的功能	411
(一) 功能與結構	411
(二) 肝臟的功用	413
現代化生活所引起的肝病	418
(一) 病毒性肝炎	419
(二) 藥品也會損害肝臟	422
(三) 酒類與肝臟	422
肝病乃成人病之一	425
其他主要的肝病	426

VII 肝病

(二) 飲食治療法的實施情形	398
糖尿病病的運動療法	401
(一) 提倡運動療法的理由	401
(二) 每天作適當的運動	402
(三) 限制運動	402
(四) 避免運動過於劇烈而造成低血糖	402
糖尿病病的藥物治療法	403
(一) 胰島素的治療	403
(二) 口服藥的治療	405
治療糖尿病病的效果——「帶有糖尿病的人生」	406

3.

肝臟需接受那些檢查

437

(七)肝病嚴重時的症狀

435

(六)慢性肝炎的症狀

434

(五)腹痛

434

(四)身體倦怠、容易疲勞

434

(三)腹脹、放屁

434

(二)噁心、食慾不振

434

(一)黃疸

433

肝病的症狀

433

(五)肝癌

432

(四)肝硬化

432

(三)脂肪肝

432

(二)慢性肝炎

431

(一)急性肝炎

431

肝臟主要疾病的知識及症狀

431

2.

肝病的症狀

431

(六)肝囊胞

430

(五)肝膿瘍

429

螺旋體病

428

(四)Wol二氏病(細螺旋體性黃疸)及細

427

(三)肝吸蟲病

426

(二)肝吸蟲病

426

(一)日本住血吸蟲症

426

4.

肝病的治療法

445

藥劑所引起的肝障礙診斷法

445

肝靜脈壓測定法

444

經脾靜脈照影法

444

腹腔動脈照影法

444

食道靜脈瘤的檢查法

444

電腦斷層掃描攝影法

443

超音波掃描攝影術

443

利用放射性同位素的肝攝影法

442

腹腔鏡

442

外科的生物檢驗法

441

針生物鑑定法

441

腹水的檢查

441

(三)癌胎兒性抗原

440

(二)胎兒性蛋白質(α -fetoprotein簡稱AFP)

440

(一)HB抗原

440

特殊的檢查

440

(三)慢性化的標示

439

(二)膽道系統的障礙

438

(一)肝細胞障礙的檢查

438

肝功能檢查

437

檢查尿液及糞便

437

靜養療法

445

5.

(一) 病毒性肝炎	446
(二) 慢性肝炎	447
(三) 肝硬化	448
(四) 脂肪肝	448
飲食治療法	448
(一) 急性肝炎	449
(二) 慢性肝炎	450
(三) 肝硬化	450
(四) 脂肪肝	451
藥物治療法	451
手術治療法	453
中藥及民間治療法	455
預防感染肝病	456
B 型肝炎預防疫苗	456
利用免疫球蛋白的預防	456
Interferon 乾攪素	457
一般性的預防知識	457
保護肝臟的方法	458
飲食生活	459
運動及休養	461
精神生活	462
避免發生便秘	462
性生活	462

2.

如何預防成人病	465
應隨時注意自己的健康	466
廿多歲身體機能即開始老化	466
自信是危險的信號	467
不可忽視的定期健康檢查	467
病歷愈多愈須注意健康	468
飲食生活	469
攝取均衡的營養	469
有規律的飲食生活	471
嗜好品	473
避免使用調味料	476
運動	477
日常生活	477
(一)走路有益健康	477
(二)不要放棄任何走路的機會	478
(三)散步的功效	480
(四)每天至少要赤腳步行十分鐘	481
(五)從簡易的運動開始	482
運動	484

IX 成人病的預防

1.

如何預防成人病……………465