

科學圖書大庫

醫學顧問大全

(上册)

譯者 彭英毅 范永達 林茂村

徐氏基金會出版
世界圖書出版公司重印

科學圖書大庫

醫學顧問大全

(上 冊)

譯者 彭英毅 范永達 林茂村

徐氏基金會出版
世界圖書出版公司重印

653045

医学顾问大全 (上册)
(徐氏基金会: 科学图书大库)
(台) 彭英毅 译

世界图书出版公司重印
(北京朝内大街137号)
新华书店北京发行所发行
红旗印刷厂印刷

开本: 850×1168 $\frac{1}{2}$ 印张: 16.5
1988年5月第一版 1988年5月第一次印刷
I SBN7-5062-0136-4 / R·2

定价: 5.70元
限国内发行

譯 序

常言道：「花無百日紅，人無千日好」。人們常因醫學知識缺乏，不懂得保健自己，因而感染疾病而身心倍受煎熬痛苦。一旦有了病痛就胡亂投醫，也不知該如何應付才好。我們國內的家庭醫師制度尚未建立，一般醫療書籍又艱深難懂，因此實在有必要出版一系列優良的醫學顧問叢書以嘉惠社會一般大眾。

徐氏基金會徐董事長銘信先生有鑑於此，特別為國內引進一系列醫學顧問叢書，本書即是其中之一部份。本書包括「談心臟病」、「談高血壓」、「談睡眠問題」、「談背痛」與「年過四十歲的適應」等五個單元。分別由台大醫學院彭英毅副教授、國科會范永達研究員以及本人（成大醫學院教授兼主任）譯成中文。本書之特點有三：一是集醫學專家之智慧及經驗所致之珍貴資料，二是深入淺出易為一般大眾所接納，三是提出醫學問題及其實際保健之道。

我深信本書的確值得一讀，並希望它有助於您身心健康。

林 茂 村

成大醫學院

七十四年八月一日

目 錄

譯 序	I
第一篇 談心臟病	1
前 言	3
爲何寫此篇	5
第一章 何謂心臟病以及它爲什麼發生	8
第二章 危險因素	14
可能導致心臟病的生活型態和習慣	14
危險因素：血脂濃度之上升	14
危險因素：低濃度的高密度脂蛋白 (HDL) — 高濃度的低密度脂 蛋白 (LDL) — 膽固醇	16
危險因素：糖尿病	18
危險因素：血液中尿酸上升 (血尿酸過高症)	19
危險因素：過重	20
危險因素：高血壓	20
危險因素：抽煙	21
危險因素：運動缺乏	22
危險因素：遺傳因素	22
危險因素：發炎和感染	23
危險因素：避孕丸	23

危險因素；心理社會壓力和危險個性·····	23
那些是你的個人危險因素·····	27
心臟病和梗塞復發可以預防嗎？·····	28
第三章 心臟血管診斷「工場」 ·····	30
訴苦和症狀可能顯示的徵兆·····	30
身體檢查·····	37
休息和工作（踏車測力計）時之心電圖·····	38
X光透視和X射線攝影·····	39
特殊檢查·····	40
檢查結果的討論·····	47
第四章 迫近的心臟病和急性階段 ·····	49
心臟病的第一個徵兆·····	49
急性階段的症狀·····	51
最初幾個小時的危險·····	53
假使疑似心臟病，親友能夠幫上忙·····	54
那些是患者和親友們不應當做的？·····	55
復甦的立即措施·····	56
第五章 加護單元 ·····	59
救生的加強護理·····	59
早期活動·····	62
第六章 對心臟病的情緒反應 ·····	66
恐懼和抑鬱·····	66
壓抑和掩飾·····	66
一個人應該怎樣去因應？·····	67

第七章 外科救助	69
分路手術	69
動脈瘤切除術	71
其他的血管外科手術	71
定調器	71
第八章 內容豐富的追蹤護理	76
復健的目標和方式	76
贊成臨床早期復健之爭議（歐洲）	77
門診冠狀心臟病護理（抗冠狀心臟病俱樂部）	78
第九章 心臟病後的生活	80
心臟病後冠狀心臟症狀的不同解釋	80
再度富創造力和享受生命	81
長期藥物治療	82
吃一些心臟「想望」的食物	89
由抽烟者變為戒烟者	101
饒有樂趣的平衡的運動	106
環境壓力的適應	108
第十章 第二春	110
配偶和性	110
工作和社會生活	117
餘暇和假期	118
第二篇 年過四十體能的適應	121
序 言	123

緒論—健康的身體有賴於自己去照顧	124
第一章 把四十歲保留上二十年	127
四十歲以後，體能就衰退了—為什麼？	129
世界上真有青春之泉嗎？	132
第二章 訓 練	136
關於訓練，你應該知道些什麼	136
先決條件	138
訓練要當作是每天例行公事中之整合的一部分	139
合適的服裝是必須的	141
感性的生活方式使訓練變得容易些	143
安全的原則	145
第三章 訓練計畫	149
基本運動	149
適合每天作的運動	151
訓練心臟循環功能的基本運動圖解	151
第四章 基本柔軟體操	165
訓練性柔軟體操	175
需氧耐受力與脈搏率	176
第五章 騎腳踏車	181
動力計訓練	185
第六章 跑 步	192
在原地跑步	204

第七章 徒步旅行	205
第八章 游 泳	207
第九章 划 船	210
第十章 幫助你作決定	213
作決定之參考表	213
寓訓練於消遣，寓消遣於訓練	215
第十一章 基本知識	220
肌肉、肌腱、韌帶、關節和骨骼	220
循環系統	225
動脈	226
微血管	227
靜脈	227
心臟	227
日曆	232
第三篇 談睡眠問題	237
序 言	239
第一章 睡眠問題可以避免	239
睡眠可以學習	239
睡眠是一種需要	241
對睡眠的錯誤觀念	240
接受自己是短睡型的人	243

第二章 什麼是睡眠	245
正常的睡眠型式	245
從正常睡眠出軌	248
睡與醒的機制	249
人體內的生物時鐘	250
睡眠的生物化學	252
第三章 主觀與客觀的睡眠品質	253
睡眠的實際需要量	253
嬰兒及老年人的睡眠	256
第四章 作夢是睡眠的一部分	259
作夢的生理需要	259
夢的內容	262
剛要入睡時的感覺	264
電流引導睡眠	265
第五章 睡眠障礙的成因及後果	267
外在的睡眠干擾	267
入睡的心理障礙	271
再入睡的困難所在	273
提早醒來	274
功能性睡眠障礙	276
第六章 干擾睡眠的因素	284
打鼾	284
磨牙	284
說夢話	285
夢遊	285

夜驚.....	286
規律性的擺頭動作.....	286
尿床.....	287
第七章 治療方法	289
睡眠障礙的心理治療.....	289
自我生物反應訓練：學習心平氣和.....	290
漸進主動催眠：學習將無關外界事物隔離.....	292
第八章 睡眠的負擔及幫助睡眠的方法	296
緊張與睡眠.....	296
酒與睡眠.....	297
睡眠的藥物治療.....	299
鎮靜劑與安眠劑.....	300
第九章 分析自己的睡眠	307
第十章 睡眠自我分析問卷	310
第四篇 談背痛	313
序 言	315
緒 言	316
第一章 背部功能的整體性	318
外行人對自己的問題有瞭解權力.....	325
患者與醫療人員間之關係.....	323
背部肌肉是緊張連鎖鏈的最後一環.....	324
背部是預防醫學的繼子.....	324

姿勢可反應一個人的情緒及身體狀況·····	325
背部功能的整體性·····	325
第二章 疼痛的意義 ·····	327
痛的強度及痛的性質·····	327
個人對痛覺的忍受度·····	328
痛覺是一種警告信號·····	329
痛覺對整個個體的影響·····	329
結締組織的痛覺敏感度·····	330
肌肉是否有痛覺呢？·····	330
情緒打擊造成的肌肉緊張·····	330
缺氧引起的肌肉疼痛·····	331
肌肉痙攣造成血流的障礙·····	331
肌肉痛·····	332
肌肉劇烈拉扯造成的骨膜疼痛·····	332
第三章 背痛及其種種原因 ·····	333
症狀及症候群·····	333
肌凝塊症·····	333
軟組織風濕症·····	335
背部肌肉緊張·····	335
植物性功能弛緩·····	342
腰椎症候群·····	344
坐骨神經痛·····	352
腰薦部疼痛·····	356
駝背·····	358
余魯曼氏症（青少年脊柱後彎症）·····	360
肋間神經痛·····	361
退行性骨骼發育不良·····	362
頸椎症候群·····	364

肩痛及手臂僵硬.....	365
腦部血流障礙.....	367
姿勢性傷害.....	368
第四章 調整呼吸	373
調整呼吸的意義.....	373
第五章 循環的制約訓練.....	378
改進血流供應的機制.....	378
溫度的影響.....	378
血液供應的神經反射.....	378
肌肉的靜態拉扯運動.....	379
等長運動.....	379
對寒冷的抵抗力.....	380
為何有人對寒冷特別敏感.....	381
適應不同溫度的能力.....	381
第六章 肌肉能被訓練的程度	383
自我訓練的問題.....	383
運動的適當時間.....	384
對強健的迫切狂.....	385
第七章 背痛的自助解決方法.....	386
預防比治療容易.....	386
設定運動計畫.....	387
肌凝塊症的預防方法.....	389
腰椎症候群及椎間盤損傷的自助療法.....	397
駝背之防治方法.....	401
頸椎症候群的防治方法.....	405
姿勢無力之體操矯正.....	407

第八章 沒有背痛問題的人預防背痛發生的方法 411

日常保健運動	411
躺、坐、站立、搬運物品、舉起物品的正確姿勢	416
醫護人員及患者各自扮演的角色	419
使背部發揮正常功能	420

第五篇 談高血壓 423

前 言 423

高血壓—無聲的殺手 425

第一章 心臟血管系統所受的威脅 429

心臟血管疾病與死亡	429
何謂“致病因素”？	429
高血壓為一致病因素	430
其他的致病因素	431
致病因素的不良後果	433
你的致病因素為何？	434
致病因素調查表，正常值與過高值	435

第二章 血壓與心臟血管系統 436

血液循環供應器官之需	436
心臟血管系統的構造與功能	438
動脈	439
靜脈	440
心臟	440
心臟的動作	441
血壓及其功能	442

何時血壓升高，何時血壓降低？	444
血壓如何調節	446
收縮壓與舒張壓	448
血壓正常呢或過高	448
第三章 高血壓的成因	452
血壓升高並不一定是疾病的徵兆	452
血壓與高齡	453
慢性血壓高——高血壓	455
高血壓如何發生	456
慢性高血壓的長期性影響與併發症	458
第四章 如何發現高血壓	462
症狀	462
幾點重要的指標	464
症狀檢查表	465
第五章 診斷綱領	467
檢查高血壓的嚴重程度	467
找出病因	467
找尋其他致病原因	468
一般健康檢查	468
特殊性的檢查	470
醫師與病人間的商談	471
第六章 如何成功的治療高血壓	472
個人的治療計畫和方法	473
醫生病人間的合作	474

第七章 醫生的角色	475
長程的藥物治療	475
降血壓藥	476
副作用	480
心臟藥物	482
定期性的“追蹤”診察	482
第八章 病人該做些什麼	484
高血壓患者的生活	484
例行生活	485
作一些調整	485
你的工作、職業	485
如何渡你的閒暇時間	486
中等程度的運動是必需的	487
幾個建議的運動	487
要知道何時該停	488
不被建議的運動	488
假期	488
怎樣應付日常生活之壓力	490
感性的吃法有助於減肥	491
你能吃些什麼，不能吃些什麼	496
藥物治療	497
如何測量血壓	497
病人與其配偶	500
第九章 一些你也必須知道的事情	501
高血壓與駕車	501
高血壓—避孕藥—懷孕	502
高血壓患者的“身份證”	503

第十章 未來的展望	506
給醫生的幾句話	506