

蘇 聯 通 俗 醫 學

肺結核病人生活方式和治療

—— C. E. 涅茲林 著

中國防癆協會譯

人民衛生出版社

• 1955 •

目次

引言	1
一、人體與結核菌的鬥爭	2
二、神經系統在體弱中的作用	7
三、肺結核病人的勞動組織	9
(一) 保護性的生活方式	1
(二) 勞動的性質	3
(三) 生產中的機械和人	4
(四) 結核病人的勞動就業	5
(五) 體育	6
四、空氣(環境)	6
(一) 怎樣利用新鮮空氣	6
(二) 濕潤感	7
五、身體的鍛鍊	8
(一) 水浴法	1
(二) 空氣浴	2
(三) 日光浴法	3
(四) 衣服與衛生	4
六、肺結核病人的營養	16
(一) 食物的分給	6
(二) 食物的成分	6
(三) 食物與消化	8
(四) 飲食的基本規則	9
七、及時發現結核病	9
(一) 結核病的徵兆	10
(二) 結核病的早期發現	12

八、肺結核病人的現代治療方法	38
（一）人工氣胸療法	40
（二）人工氣胸術	41
（三）肺外科手術	42
（四）最捷的治療方法	43
（五）個別症狀的治療	44
九、結核菌傳染鏈路及其預防	45
（一）結核桿菌	46
（二）塵埃傳染	47
（三）飛沫傳染	48
（四）接觸傳染	48
（五）食物傳染	49
（六）接觸——病菌的散播者	50
（七）痰的收集和消毒	50
（八）家庭中的預防方法	51
（九）不良的習慣（吸烟和飲酒）	52
（十）工作中如何預防傳染	53
（十一）預防接種	54
十、蘇聯的結核病防治工作	55
（一）結核病防治所	56
（二）療養院	57
（三）夜間和日間療養院	58
（四）療養地的治療	59
（五）結核病研究所	60
（六）蘇聯結核病患病率內降低	60
十一、結語	60

二、人體與結核桿菌的鬥爭

人得結核病是由於一種特殊的細菌侵入人體所致，這種細菌是郭霍氏在 1882 年發見的。在顯微鏡下這種細菌，狀如小桿，叫做桿菌。結核桿菌在人體內還能分泌出一種有毒性的物質就是毒素。

這種毒素，不但能損害被結核桿菌感染的器官，並且通過血液和神經系統散布到身體各處。

但疾病的輕重並不僅與細菌侵入人體和這些細菌所分泌的毒素有關（即病菌本身是否毒力強），而更要緊的是與身體健康狀況有關。這就是說，要看身體怎樣來對待細菌的侵入，也就是要看身體的抵抗力如何。身體對於結核病的感染不是沒有作爲的，相反地，人體自身具有防禦能力，是能抵抗傳染的。

人體內有很多防禦能力，雖有一些適應能力，人體更能防禦細菌包括結核桿菌的侵入。這個複雜的防禦能力，當它戰勝細菌的時候，可預防結核病的發展，也就是使身體不受傳染，這叫做免疫力。

結核桿菌在滲入人體的時候，會遇到很大的阻礙。通常結核桿菌是和空氣一同呼吸入肺裡的，但在到達肺部以前，要經過很長的呼吸道的鼻、咽、喉、氣管和支氣管。在這些呼吸道的表面上有一層黏膜，這種黏膜能分泌粘液。空氣中的塵埃和各種細菌（其中也包括結核桿菌），大部分都被粘液阻擋住了，並且就在那裡被殺死了。

氣管和支氣管內結核菌還有特別纖小的纖毛覆蓋着。纖毛經常向外顫動，因此着在黏膜上的塵埃和細菌可以被排出

致爲害。

結核桿菌進入肺臟時，肺組織就發生特別的變化。在結核桿菌侵入的肺組織內形成小的（最初像小米粒大小）、灰色的並且是硬的結節。這種結節就叫做結核。結節像圍牆一樣擋住結核桿菌，使它不能向深部和周圍組織擴展。結節內部的細胞把結核桿菌包圍住，因此便成爲抵抗它們的壁壘。此後，結節逐漸硬化成爲癰疽，這種癰疽組織常在整個結節上形成，如同我們常在受傷的皮膚上所見到的癰疽一樣。往往血液裡的鈣鹽沉着在病變的組織上，使患病的部分肺臟就鈣化了。這種癰疽組織的形成或鈣鹽沉着是機體阻止細菌進一步擴散的重要手段。這時候，結核桿菌被包圍在鈣化的或癰疽性的組織裡，疾病就被阻遏住了。

有許多人不知道自己已經受了傳染，始終認爲自己是健康的，但常在他們的肺臟內、淋巴結內或其他器官內檢查出有結核病的癰疽或鈣鹽沉着物。這就說明人體得了結核病，是很易耐受而不自覺的，最後能自行痊癒。例如，幾乎每一個人或早或晚會受到結核病的傳染，但絕大多數的人染上了結核病並沒有經過任何治療而能夠自愈，其中只有一小部分人實際得了結核病。

爲什麼有些人傳染了結核病就會發病，另一些人被傳染後仍能保持健康呢？這是和進入人體內的結核桿菌的數量和毒性大小有關的。經常與患病的結核病人緊密接觸而又不加小心的人，就會比那些和肺和很少有結核菌進入體內的人容易得病。

然而機體的健康狀態也有着極大的意義，因爲它可以決定侵入人體的結核桿菌的命運。

細菌的生長和繁殖是與它侵入的地方有關係。健康人的

等)。倘使動物的神經系統恢復到正常狀態，那麼，這些疾病就會消失。這可以說明：如果狗的中樞神經系統活動正常，那裏在牠皮膚上的細菌就不致給牠帶來病害。但是在特殊方法的影響下，動物的神經系統機能變弱或衰竭時，不能正確地控制身體的防禦機能，細菌就會成為致病的原因，而引起皮膚病。動物的神經經過長期的和多次的激動，常能誘發腫瘤，其中也有惡性腫瘤（如肺癌、膀胱癌、腎癌等）。

上面我們所談的自然痊愈的結核病並不是永遠穩定和長期不變的。在肺內或淋巴結內的痼疾或鈣化組織裡往往存在着活的結核桿菌。結核桿菌在這些組織內有時可以生存數年或數十年，而並不妨礙身體的健康。但是如果由於上述的任何一種原因使身體衰弱下來，那麼，痼疾就會鬆解，病灶（病灶是指身體組織裡有病的部分——譯者）內的鈣鹽也開始溶解和被吸收，這樣，被關閉着的結核桿菌便可能由病灶侵入肺的健康部分，這種內部防禦的減弱，可以引起疾病重新惡化。

結核病在資本主義國家和殖民地國家裡廣泛流行着。在資本主義國家裡認為結核病是「無產階級的疾病」，在那裡無產階級是結核病最易流行的一個階級。因為他們凄慘地過着毫無保證的物質生活，擔負着力不能勝的工作，遭受着居住條件惡劣，心情苦悶，營養不良，文化水平低等情況和其他在資本主義制度下不可避免的種種迫害。大家都知道，像紐約、倫敦、巴黎、維也納等大城市的富麗豪華的住宅區裡得重症結核病比那些勞動人民和貧苦的手藝人的住宅區要少6—7倍。在美國居住的有色人居民（黑人和印第安人）患着重症結核病的遠較白色居民為普遍嚴重。資產階級的學者企圖證明：黑人結核病患病率之所以高，是因為有「黑色人種」的遺傳特性的緣故。這種論斷是極無恥的謊言。問題並不在於黑人有一

傳染的防禦現象

細菌侵入人體內則致分泌毒素會引起一定的刺激，這種刺激是通過傳入神經傳送到中樞神經系統內的。神經系統動員適當的防禦機能來應付這種刺激。因此，神經系統若有充分的活動能力，是可以保證身體平安無恙的。假如因為某種原因使神經系統喪失或活動機能失調，那麼，神經系統就不能確保有相應的防禦機能的活動，因此就有助於疾病的發展。但是倘使設法健全神經系統，使神經系統的活動恢復正常，就可以使身體的防禦能力增強，而得到痊癒和健康。在巴甫洛夫和他的學生(姆·瓦·彼得羅娃、克·姆·貝柯夫兩氏)以及其他蘇聯學者的著作中已把這一切都明確證實了。

因此，治療結核病的主要目標是使病人身體強健，首先應強健他的神經系統。從這個觀點來看，正確的生活方式和適合病人能力狀況的制度以及一切衛生規則(健康的科學)具有頭等意義。在某些情況下，病人必須減輕中樞神經系統的活動，不使病人有過份的精神緊張和過度的勞動、憂慮與不安情緒。

保持神經系統正常的狀態和正常的活動是身體戰勝疾病最重要的保證，也是恢復健康的保證。使心神爽快的充足的睡眠對神經系統的正常休息有很大的意義。

在我們祖國的科學界裡，闡明了睡眠的實質和睡眠在人類生活中的意義，主要應歸功於巴甫洛夫。

很早就有卓越的俄國學者們證明神經系統有兩個性質互相矛盾的活動現象——興奮與抑制。興奮保證了神經中樞本身的活動，也保證了神經中樞所管理的器官的活動。抑制則恰恰相反，它使神經中樞興奮性減弱或某些組織的機能活動性降低。神經系統的活動，在某種程度上可以把複雜的機械

眠。還有睡覺時咳嗽、發汗、潮熱、顫慄、下肢受冷和疼痛、時常憂慮和心情不愉快，往往都會妨礙病人的睡眠。有時病人在療養院或醫院裡發生失眠現象，只是由於沒有充分的體力活動，因為他在家裡已習慣於每日工作後睡眠的緣故。有些病人不能入睡往往是因為變更環境而不習慣所致。

由此可知，睡眠不好的原因不一，治療的方法也就各不相同。失眠的病人，應當告知他的治療醫師；醫師查明失眠的原因，然後用適當的辦法來消除。安靜的睡眠是健康的最好保證——應遵守合乎衛生的生活方式的一切規則，如：居室的通風良好、皮膚的清潔、合理的飲食、按時休息和正常的勞動，而腦力勞動的人應當配合著體力勞動。

只有在個別的情況下，醫師才給予安眠藥，例如，服用小量的溴劑。巴甫洛夫曾經特別着重指示溴鹽對病人的神經系統有治療作用。

病人應至少——晝夜睡眠 8 小時（大約由晚上 11 點到第二天早上 7 點——這是蘇聯時間——譯者）。比較衰弱和容易疲倦的病人，多睡些時候，每晚睡 9—10 小時（例如，從晚上 10 點到第二天早晨 7—8 點）是有益處的，並且在白天午飯後也應睡 1—2 小時。

三、肺結核病人的勞動組織

在肺結核病人的生活方式中，病人的勞動問題有重大的意義。在這方面，醫師應當以病人的疾病階段來決定病人是不是可以繼續工作；應當做什麼種的工作和工作時間的長短。醫師按照疾病的經過和病人的身體狀況做出各種不同的決定。

一旦疾病爆發的時期過去，病人代償狀態穩定後，就可以逐漸練習活動和勞動。體溫開始下降和病人體力增強的時候，就可以自己動手料理一切清潔整理工作，如擦澡、收拾床鋪等，也可以出去散步。剛開始散步時只能短時間的 10—15 分鐘，以後逐漸強壯起來，就可以一日散步幾小時了。

（二）勞動的練習

只要病人體溫正常，有完全的人體機能，他就應該漸漸練習勞動，不論是在醫院、療養院或家庭中都可以實行。有一些醫療機關為結核病人預備有各種不同的工作室（細木工作坊、鉗工車間、裝訂書籍部、縫紉室和攝影室）。在療養院內，可常在露天勞動（花園、菜園和菜園）：病人親自修剪樹枝，栽種植物，搜集乾草。較強壯的病人還能鋤土。從事腦力勞動的病人除此以外，並漸漸地練習較繁重的專科閱讀，還可以從事於事務或製圖等工作。喜歡作手工的病人，可以從事刺綉和縫紉等。

勞動本身是很有益處的，並且比任何使人體強健的方法都好，特別是對病人的循環系統、心臟、肌肉和其他重要器官有益處。勞動可以使人身體健壯、精神好、食慾增進和睡眠安適。當病人從事有益於社會的工作時，感覺到自己是高貴的共產主義建設者，就會有十分熱忱和快樂的心情，這樣便建立了提高自己的體力和道德的基礎。勞動對結核病人的健康是必要的。有些病人對於勞動懷着恐懼心理，這是完全不必要的。不過病人的勞動條件必須適合衛生的要求，體力的負擔必須適宜於他的身體狀況。病人時時刻刻都要記住：無論是工作或散步時都不要使自己感到疲勞、呼吸急促或心跳過快。為了避免呼吸急促和長時間散步時發生疲勞，應慢慢地步行，

候，重要的是新的工作要適合於病人的技術能力；並且他的薪金不致因調動工作而降低很多。例如，病人原來是從事笨重而不需多少技術的工作，那麼最好是讓他學習新的業務技術。蘇聯在這方面有很多的機會，因為蘇聯對技術工人的需要是很廣闊的。

有些結核病人，由於自己的健康狀況不能在原來的生產條件下工作。在蘇聯為這樣的病人專設有減輕勞動負擔的車間。這種車間或是設在療養者的勞動組合內，或是附設在防癆機關內（在防治所、療養院內）。病人在這種車間裡工作，根據健康狀況，確定每日工作4—6小時，他們每工作2小時後休息10—15分鐘。他們還能在防治所和療養院內得到補充的營養品，經常對他們進行醫療檢查。有許多情況，患者在這種減輕勞動的條件下工作半年—1年後，就可恢復到能返回原工作崗位去工作而無損於健康的程度了。

（五）體 育

勞動並不是鍛鍊和增強病人體力的唯一方法。幾乎沒有一種勞動可以使整個身體均衡地發展。例如，腦力工作的人不能鍛鍊他的肌肉。裁縫、皮鞋匠和辦公室事務員總是在屋裡坐着彎着背工作；這樣便妨礙了正常的呼吸，因為胸廓在這種情形下不能達到充分的呼吸運動。

所以，從事這種工作的病人，應當特別注意實行體育鍛鍊（體操、活動的遊戲等）。

體格較健壯的病人，可以在醫師的允許下和在醫師經常監護下做體操、遊戲和其他各種體育運動（滑雪、溜冰、划船和游泳）。體格好的病人，每天清晨應做幾分鐘的健身操；夏天須打開窗戶敞，冬天則用空氣器來敞。建議病人在療養院居