

勞病必讀

林森署



3022

滅
癆
嚆
矢

劉崇勳謹題



616.24

Ko 68

勞病福音

陳光樺謹題



癆之救星

王兆培





中國防務協會
福州分會常務
幹事醫務組主
任 丘英三醫
師在福州廣播
電台担任防務
宣傳播音時情
形

福州防務分會誌

健康指導叢書(結核病)

中國防癆協會福州分會編
醫務組主任丘英三醫師編

肺病預防及療養法

(一) 法養療及防預病肺

肺癆一症。自古稱為難治。故有癆，瘵，膈，神仙醫不得之諺。此病傳染最易。纏綿最久。醫治最難。吾國人每年患此病者。達一千六百萬人以上。死於此病者。達一百六十萬人以上。自十三歲以上。至三十五以下為最多數。人才經濟之損失。不可億計。民族積弱。此為一大原因。如果人人能明瞭預防方法。由個人而社會。而全國。預防智識普及。則肺癆傳染之機會得以減少。療養方法奏效。則死滅人類之陷阱得以免除。可見防之於先。治之於後。均為根本之圖。惟以結核菌(即癆菌)分布之廣。窮吾人之能力。信有防不勝防。避不勝避之憾。所賴以制菌抗毒之力。為吾人類固有之本能。不必憑藉藥力。方可却敵。故預防肺癆。端重積極之磨鍊心身。而佐以消極之制滅病毒。故本文尤特重於人格，体育，之修養也。

肺癆之成因

五十年前。德國醫聖郭霍氏。發明結核桿菌以來。歐洲醫界爲之震動。肺癆之治療，預防。乃有長足之進步。結核菌之狀如桿棒。無色。不能自動。肉眼不能見。顯微鏡始能見之。該菌之生殖力。用分裂法。一裂爲二。二裂爲四。加倍不已。增數神速。如得適宜之環境。則一晝夜中。一菌可化爲數百萬個。其抵抗力極強。雖燥如灰塵。冷至冰度。仍能生存。太陽光殺結核菌之力極強。在不見光線地方之結核菌。能活到十七个月之久。若曝於夏季太陽光之下。只一日即死。人体各部均侵犯。在頸爲瘰癧。在骨爲骨癆。在皮膚爲鼠瘻。在腸爲腸癆。爲瘰瘡。尤易侵犯肺部。故患本病者通稱肺癆。或肺病。本菌入人体後。被白血球結締組織之包圍。成結核狀。故曰結核菌。其傳染徑路約分爲六

(一)空氣傳染 肺癆患者之痰涎。咳嗽，噴嚏，談話時之泡沫。均有多量之結核菌。若病人隨地吐痰。至乾燥而飛揚。咳嗽，噴嚏，不掩

口鼻。談話時，離人太近。則細菌向空氣飛散。而傳染於人。又或掃地，拂卓，車輪，馬蹄，疾馳於馬路之中。均易激起灰塵。傳播結核菌。及其他傳染病。

▲預防方法▼ 禁止隨地吐痰。痰須吐于痰盂中。若無痰盂。須吐于手帕內或紙中。煮沸洗滌或焚燒之。咳嗽，噴嚏，須以巾掩住口鼻。與患癆病者談話。須距離四尺以外。（即健康人亦須養成此種習慣）
（二）口的傳染 我國習慣。母親乳母。喜以口嚼食物。喂哺嬰兒。成人對於小兒。接吻示愛。設使一造患有癆病。均有傳染危險。而家庭聚餐。社會應酬。多一碗共食。箸匙交錯。尤居傳染之主要原因。公用茶杯。水煙袋等。傳染亦同。

▲預防方法▼ 禁止口哺嬰兒。禁止接吻。提倡分食制。改良家庭會食。及宴會。食時用兩匙一箸。一匙一箸不近口。為防癆。及預防各種傳染病之最善方法。無論家庭，學校，機關，商店，以及宴會。均應提倡衛生雙匙的食法。提倡專用茶杯。敬客不用煙袋。及香煙。以節糜費。敬客茶杯。用過後。即須消毒。至於病人食具。尤宜認定專

用。用過必用開水煮沸五分鐘。然後洗滌。

(三)食物傳染 製造食品不清潔。厨司患有肺病。牛乳肉類之含有結核菌者

▲預防方法▼ 要厲行牛乳棚。屠場。食品。厨司的檢查。

(四)衣服書籍傳染 患肺癆者。用過之衣服寢具。書籍等。未加消毒者。

▲預防方法▼ 不值錢者焚燬之。或用煮沸消毒。或晒於日光。連續

三日以上。

(五)皮膚創傷傳染 皮膚損傷。不加包紮。結核菌容易侵入。

▲預防方法▼ 皮膚有損傷時。須立用消毒沙布包紮。

(六)遺傳病 患肺癆病之父母。遺傳其衰弱的體質於兒童。以及胎盆濾過性遺傳至其長成。易患癆病。

▲預防方法▼ 凡患有肺癆。須暫時停止結婚。俟醫愈後。再行結婚。以免弱質等遺傳。

肺癆之初期症狀

- (一) 消化障礙。食慾不振。
- (二) 身體無故瘦削。感覺疲乏。
- (三) 神經衰弱。感覺過敏。
- (四) 頭痛及微熱。
- (五) 肩凝壓重。及胸痛。
- (六) 久咳不愈。或咯血。
- (七) 失眠心悸。或盜汗。

以上症候。有一二種。或數種同時發生。而且連續至一月以上。時即宜注意。須請醫師檢查。是否患肺病。

★注意★ 健康之人。或因疲勞而食慾不振。或因讀書過用腦力。而失眠。但休息數日。自可恢復。不必驚疑其爲已患癆病。

(甲) 健康之日常生活。
○ 每日六時即起。晚上九時。最遲十時。即須入睡。

① 工作飲食須有定時。每日工作勿過十小時。

② 食前食後。須休息三十分鐘。

③ 每日須通大便一次。

④ 每日早晚須規定時間。在郊外。或空曠之地。散步三十分鐘。

以俾吸收新鮮空氣。

⑤ 用腦後勿即作劇烈運動。(緩和運動不息)。大運動後。勿即用腦。

⑥ 運動覺疲乏時。即須休息。

⑦ 居室宜擇高燥空氣清新之地。於向陽處多開窗戶。

⑧ 夜睡勿蒙被過首。須開不直接當風之窗戶。

⑨ 飲食須新鮮滋養。新鮮之蔬菜。為不可缺之食品。晚餐勿過飽。所謂新鮮滋養食品。人多偏重於牛乳，圭蛋，魚肉，果品等。高價食品。有非常人所能辦到者。殊有悞解。不知豆腐，豆酪，落花生，新鮮碧綠蔬菜等。俱含有多量之蛋白質，脂肪質，及維他命。但注意其烹調方法。(烹蔬菜須多加油質。即可成為美味滋補食品。

觀於農人食物粗糲。反較城市人健康。其明證也。食物須細嚼緩咽。不可吞咽過急。致釀成胃病。反爲肺病之導火線。

⑤ 須注意身體衣服臥具室內之清潔。

⑥ 禁止隨地吐痰。

⑦ 實行衛生食法。(見上)

⑧ 精神修養。

孟子曰養身莫善於寡欲。凡食，色，嗜好，耳，目，口，鼻，肉體之奉，皆欲也。求之不得。縱之太過。爲積弱致病之源。但當此國難期間。青年人應聞鷄起舞。枕戈待旦。匈奴未滅。何以家爲。效法古人澹泊明志。寧靜致遠。以負荷艱鉅。對於事物。宜存希望樂觀心理。不宜過於悲觀憂鬱。以影響身體之抵抗力。卽遇事變當前。當籌所以解決之道。徒事憂鬱無益也。



易患肺病之不規則生活

- ①起居無時。飯食無節。
- ②過勞或過逸。
- ③煙酒賭博嗜好。生活浪漫。夜以繼日。
- ④常居卑濕幽暗之室。
- ⑤常與病人接觸。不加消毒。
- ⑥心常憂鬱悲觀。
- ⑦縱慾無度。
- ⑧隨地吐痰。

肺病療養法

療養肺病，須有忍耐心，切不可性燥心急爲要。至最應注意者三事：(一)休息，(二)空氣，(三)飲食是也。

(一)休息，當病勢進行時，以嚴重守安靜爲第一要義，因身體之安靜

，在肺病治療上是不可缺之條件，凡體溫過攝氏表三八度，或華氏表百度以上者，即爲病勢進行之表示，應當全日或半日休息。休息宜平臥床上，靜神養氣，不可煩躁。不可憂慮。至有左列之一者，均當全日休息。

(一) 咯血，與熱度上昇者。

(二) 脈搏頻數者。

(三) 呼吸加快者。

(四) 食慾不振，身體困乏者。

(五) 併患他種疾病者。

凡有熱度及咯血噤啞之病人，應絕對沉默，不宜高聲大笑，高談闊論，損神勞動等，有萬不得已時，僅宜低聲細語。或以筆代口，即飲食便溺沐浴亦宜在床上行之。

(二) 空氣，清潔空氣是治療肺病的妙品，可以強壯身體，增強食慾。寢室宜東南向，通風向陽光窗戶宜常開，有兩窗以上者爲佳。風大時，宜以圍屏間隔之，或按時啓閉。風日晴和之時，宜移榻於

戶外或樹下或水邊，以吸受新鮮之空氣。病人臥時，必須將頭露出被外，萬不可覆首而睡。若畏風寒，可特製一種睡帽，僅露眼嘴鼻於外，以通呼吸。頭不宜日光照射。

屋內外空氣乾燥，溫度過高，塵垢過多卑濕幽暗，人聲車馬喧闐嘈雜者不宜養病，宜轉地療養。高山，海濱，曠野，均較城市爲佳。如何適合宜聽醫師指導。

(三) 飲食，宜食滋養品，且易消化之物。新鮮魚肉蔬菜及水果牛乳雞蛋肝臟等，均宜常食之。至食物烹調之方法，又不可不留意，時常更換以合病人胃口爲要，牛奶爲肺病人主要食品，雖體溫增高，亦宜作飲料。落花生，豆漿及其製品，富於蛋白質脂肪質，自宜常食之。魚肝油爲肺病最良食品。唯有熱及胃口不佳，或服後瀉痢者忌之。刺激性之食物，如辣椒，芥子，胡椒，番茄，姜，咖啡等，則不可食。

疲乏時不宜進食，食後不宜運動。

食物須有定時，宜細嚼緩嚥，不可吞食過急，如果食慾不振者，

可將三餐之食，勻作五次或六次。食前食後，均須洗手漱口。

附，運動，病人如已達病勢鎮靜，則適宜之運動，是不可忽。蓋此時由運動得以漸次增進其體力，且能養成今後在社會活動之能力。

但須醫師之指導，切不可冒昧從事，以免惹起再熱之危險也。

肺病病人之運動，與健康人之運動，大不相同。熱度已降常度（攝氏三十七度華氏九十八度）兩星期後，體重增多，經醫師之允許，僅宜坐於床上，或坐於椅中，或緩行慢步。凡深呼吸，賽跑，舉重，登山等，均非所宜。病人凡有左列之一者，則不宜運動。

一，體溫升高。

二，脈搏增多。

三，咯血未止者。

凡病人坐久或散步覺疲乏時，宜即休息。

又非得醫師指示，不可自用太陽光治療。

此外對於痰嗽時，則宜用手巾掩口，並勿隨地吐痰，痰宜吐在痰盆內或紙袋裏，痰盆應加消毒藥並有蓋者為佳，紙袋吐痰後可付之火

中燒却。

至於侍病者之應注意者，即不可與病人同器而食，同榻而寢爲要。凡病人食剩之物，棄去，切勿吝惜取來食用。病人所用之飲食器，須另認定，用後可放入鹼水中煮沸殺毒。病人身體之清潔，衣服之更換，自應隨時注意及之。又與病人談話，切勿涉及憂苦悲觀之事。病人閱讀書報，亦不許其過久。小孩當注意其勿在病人室中遊玩等。

醫師 丘英三編贈

專門肺病診所：福州倉前山福音醫院內

電話自動機二一二三