

- (一) 怎樣療養肺病
- (二) 怎樣戰勝神經衰弱
- (三) 怎樣治療胃病
- (四) 怎樣根治痔病
- (五) 怎樣治療高血壓病

宏業書局印行

慢性病自療手冊

姚輝等編著

中華民國六十四年六月出版
內政部登記證內版台業字第一三二二號

慢性病自療手冊

平裝本
精裝本

特價 一二〇元

編著者：姚雄等
出版者：宏業書局有限公司
發行人：戴周嫻

地址：台北市重慶南路一段七十一號
郵政劃撥戶第六六一七號
電話：三三一八九三〇號
印刷者：裕文美術印刷有限公司
地址：台北市蘭州街一五三巷十五號

目次

一 肺結核病是什麼東西

結核病名稱的來源	一
肺結核病是現代病嗎	一
結核菌是什麼東西	四
染上結核菌就一定會患肺結核病嗎	七
肺結核病是怎樣傳染來的	九

二 肺結核病產生的因素

肺結核病遺傳來的嗎	一二
肺結核病與年齡、性別有關嗎	一二
肺結核病與地區、職業有關嗎	一五
肺結核病與心理因素的關係	一六

生活與肺結核病的關係.....	一八
其他疾病與肺結核病的關係.....	二一

三 肺結核病的症狀和診斷.....	二四
-------------------	----

潮熱畏寒和盜汗.....	二四
咳嗽咯血.....	二六
體重減輕和精神疲倦.....	二九
胸痛和呼吸困難.....	三一
其他症狀.....	三一
肺結核病的分類.....	三三
肺結核病的診斷方法.....	三五

四 肺結核病的治療.....	四一
----------------	----

肺結核病可以治癒嗎.....	四二
空氣療法.....	四四

水療法.....

陽光療法.....

西藥治療.....

中醫療法.....

萎陷療法.....

肺結核病可以用外科手術嗎.....

肺結核病可以進行體育治療嗎.....

五 肺結核病者的療養

肺結核病者要怎樣安排生活.....

肺結核病者的營養問題.....

如何從精神方面戰勝肺結核病.....

怎樣處理自覺病狀.....

六 肺結核病者的實際問題

肺結核病者可以有正常的性生活嗎.....

五二

五四

五五

六一

六五

七〇

七三

七九

七九

八九

一〇一

一〇六

一一三

一一三

肺結核病者怎樣避免手淫	一一五
肺結核病者遺精時怕不怕	一一六
肺結核病者可以結婚嗎	一一七
肺結核病者懷孕時怎麼辦	一一八
怎樣對待病人的嗜好	一一九
如何改變病者食慾不振	一二〇
失眠時怎麼辦	一二一
病者的經濟問題	一二三
肺結核病可以預防嗎	一二五

一 肺結核是什麼東西

結核病名稱的來源

結核病是大家熟悉的疾病之一，西醫叫它爲「Tuberculosis」這個字是拉丁文「結節」變化而來的。是形容病灶的增殖變化。不過古西醫並不是用該名，而用「Phthisis」或「Tabes」這兩字的中文譯義都是「癆瘵」。但目前較少人用此名。

最先將「Tuberculosis」譯爲「結核病」的，是日本醫學者，不過，「結核」兩字，還是取自中國醫典舊稱，隋朝之「巢氏病源」、唐朝之「外臺祕要」都有關於結核病的記述，所以，「結核病」並不是一個外來名字。

本病的中醫名稱很多，並且隨各不同朝代而用不同名稱。不過，現在一般通用的有「肺癆」、「虛癆」、「癆病」等。

肺結核病是現代病嗎

常常聽到人們嘆息：「科學愈發達，疾病愈多。」他們還具體指出：如癌、肺結核、心臟病……過去哪兒有聽過，哪有這麼猖獗？

這種說法，必須分兩面看：一方面，我們不得不承認，隨着人們生活的繁忙緊張和各種刺激的增加，某些疾病（如上述癌、肺結核、心臟病）的確比過去多了；另一方面，由於過去對疾病診斷不夠完善，尤其缺乏可靠的物理化學診斷方法，不能發現所有的疾病的病貌。

所以，說過去沒有這些疾病，是不正確的。

拿結核病來說，據德國考古學家證明，曾發現石器時代的人的脊柱骨上已有結核的痕跡。在埃及掘出來的四、五千年前的木乃伊中，也曾發現結核的痕跡。

此外，公元前四千年的印度文獻和波斯古書，也都有關這種疾病的記載。公元前四八〇——三七七年，希臘哲學家希伯克拉底斯，已有詳細地記述過結核病的病情，並且使用過「肺癆」這病名。但當時還不知道為何會發生該病。直到十八世紀，兩位醫學者 Reid 和 Baillie 對該病進行病理解剖觀察，開始將該病分為滲出型及增殖型。到了一八四三年，法國醫學者 Klencke 用動物試驗證明結核病之原因，在巴黎

發表了一篇「用家兔感染實驗」的報告，很受重視，爲該病的正確研究奠定了基礎。

中國醫籍最早之記載，於神農本草經中，已有關該病的治療藥物出現。從此，我們可以推想到，該病的流行，是開始於周、秦的上古時代。如果沒有發現該病，是不可能出現有關該病治療的記載的。此後，許多古典醫籍，都有提到該病，如黃帝內經「素問」中，就曾提到「五虛五勞」。「難經」（秦越人著）中也提到「虛損」。漢朝張仲景所著的「金匱略」中也有關「虛勞」的記載，並且在「傷寒論」中，特別提出，青年人患核結病的預後尤其不佳。

對本病記述相當詳細，且有一定價值的書也不少，其中最被人重視的，是華陀的「中藏經」和王肅撰的「外臺祕要」。「中藏經」中不單指出了本病的危險性、發病原因，還提到傳染的問題。已知道本病由傳染得到，說明當時對本病的觀察和體會之深刻。外臺祕要中所錄之「蘇遊論」一文，論述尤爲卓絕，在結核菌尚未發現之千餘年前，而作者祇就其臨症經驗和週詳的觀察，即能將本病之症狀、流行情況，詳細論述。

結核菌是什麼東西

結核菌的發現

中國很早就知道肺結核有傳染性，是一種「微生物」作祟。這在三國時代，華陀所著的「中藏經」中記載：「鍾此病死之氣，染而爲疾，故曰傳尸。」已經知道了它是傳染來的。巢氏病源曰：「肺蟲狀如蠶，令人咳嗽」，「肺蟲」這名字，是他們假定的，但已知道本病是因一種似「蟲」的微生物作祟，這與現代的細菌學觀念，已經十分接近了，盡管這只是一個概念而已。早在歐洲，直到十九世紀末葉，人們仍把它當是一種家族傳染性的疾病，直到一八六五年，才知道它是一種傳染病。

一八八二年，德國醫學家科霍氏發現了結核菌，並且證明了這種細菌就是引起結核病的病原體，由於這一發現，才把結核病列入傳染病類中，使醫學者找到了進一步研究本病的正確門徑。

結核病菌的真面目

經許多醫學者的合作研究下，結核菌的真面目終於呈現了：外形細長微彎桿狀，

我們叫它爲結核桿菌（*Bacillus Tuberculosis*）長1·5——3·5微米（一微米等於千分之一毫米）由此可以想像到它是多麼微小的啊。它表面無鞭毛，故無固有運動，也不生芽胞及包膜。

本菌之毒素，主要是體內毒素。

結核菌體內，含有蠟樣質甚多，故染色很不容易，而且抵抗力甚強。

結核菌對外界的抵抗力

雖然，與其他的細菌比較，結核菌的抵抗力比較強，但在不良的環境下，仍不能活多久的。在不同的環境中，結核菌的壽命和活動力不同；換句話說，該菌對不同外界因素的抵抗力不同。

物理因素方面，結核菌對熱之抵抗力甚弱，通常在五十度C的情況下，只能活五小時，在五十五度C的情況下，才活一小時，六十度C時，活十五分鐘，六十五度C時，立刻死亡，在陽光下，痰中結核菌最多活二至三小時便死亡。

對各種不同化學藥品，它們的抵抗力又不同。各化學藥物中，對它殺滅力比較強的有以下幾種：

品 名	濃 度	需要時間
柳 酸	2.5%	六小時（死亡）
硼 酸	4%	十二小時
雙養水	原液	五分鐘
碘 酒	1%	五分鐘
生石灰	5%	三十分鐘
昇 汞	1%	五分鐘
石炭酸	5%	三十秒至一分鐘
酒精	70%	一至二分鐘

這裏，我們知道結核菌最怕什麼，用什麼方法殺滅它最有效。

日常生活中，要殺滅結核菌，以日光、熱力、或酒精最便宜有效。例如對衣服、被褥的消毒，最好放在陽光下晒幾個鐘頭，或者用水蒸煮。至於一般用具的消毒，可以採用酒精。酒精消毒時，最佳濃度是百分之七十，過高過低都不適合。消毒時要經過約二至五分鐘，太快是不徹底的。對於糞便、痰液的消毒，用生石灰最適合，但最

少需一小時方能將結核菌全部殺滅。

染上結核菌就一定會患肺結核病嗎

自從發明了顯微鏡，人們知道許多疾病是由細菌感染造成的，因此，大家對細菌非常懼怕。當然，我們不否定細菌（病菌）與疾病的關係，但並不是凡染到細菌，就一定會發病。

拿結核病來說，多數人都會染到結核菌，但他們並不一定發病。有些學者在沒有患過結核病的死者屍體中，發現結核性感染的痕跡，並且從許多二十歲左右的健康青年人身上，發現他們對結核菌有陽性反應（表示曾經染過結核菌）。在城市中，二十歲以上的人絕大多數對結核菌呈陽性反應，但其中有結核病出現的，是極少數。

這是什麼道理呢？

由於我們身體具有一種抵抗疾病的能力，當細菌或其他病毒侵入體內的時候，身體對它有抵抗、消滅的作用，我們叫這種作用為「免疫性」或「抵抗力」。

但不同的人，不同環境，抵抗力也不同。

通常情況下，當人體染到結核菌時，並不引起特殊的結核病變，在人體的自然抵抗作用下，結核菌不能發作，毒性逐漸消失，這是一種「自愈現象」。

有時結核菌侵入體內後，在一定的部位引起了結核病變（例如肺臟），這種病變叫做「原發感染灶」或簡稱「原發灶」。這時，並不一定有結核症狀出現，這也是身體抵抗力的作用，使這種原發灶不繼續發展，而在不知不覺中痊愈了。這是人體另一種戰勝病菌的情況。

有時，結核菌在一定部位引起病變後，接着通過淋巴系統進行轉移，沿淋巴管，隨着淋巴液到達所屬的淋巴結，於是，引起了一系列的變化，於某部（肺）出現病灶、淋巴管發炎、淋巴結腫大。醫學上稱這種情況為「原發綜合症」。發生「原發綜合症」時，通常我們還不知道有什麼病變和自覺症狀。如果身體強壯的，這種病理變化雖不經任何治療，也能藉身體的自然抵抗力而趨向吸收好轉，最後達到自然痊愈，或病灶癢痕化、鈣化。這就是為什麼許多從未患過肺結核的人而肺部有鈣化現象的原因。

人體為什麼有這種自然抵抗力？它是怎樣抵抗消滅結核菌呢？

當一個人感染了結核菌之後，體內迅速神經的反射活動起了一系列的自衛作用；首先，動員了白血球和其他網狀內皮細胞，從四面八方把結核菌吞噬或包圍起來，以進行封鎖殲滅。但這種自衛力量的大小不一，如果自衛力量很強，很堅固地團團把病灶中的細菌封住了，細菌在這些癰疽組織和石灰質的圍困下，不能肆意活動和生毒害作用。但，如果抵抗力弱，癰疽組織或石灰質不能遏止病菌的活動時，病菌於是猖獗起來，繼續向外擴散蔓延，不久，許多症狀陸續出現。

肺結核病是怎樣傳染來的

從人體對疾病抵抗力的現象看，人體發生肺結核病，主要關鍵並不在於有沒有感染到結核菌，而決定於人體自身抵抗力的大小。換句話說，如果身體抵抗力弱，那麼，一染到結核菌，就很可能會出現肺結核病了。

現在，讓我們看看肺結核病是怎樣傳染來的。

肺結核病是通過空氣的呼吸傳染，當我們吸入含有大量結核菌的空氣時，結核菌隨空氣進入肺部，也有些是經過血液或直接由鄰近組織之結核菌轉移，再侵入肺部。

一般情況下，往往是幾種傳染方式同時進行：當吸入大量結核病菌後，其中一部分細菌到達肺部，另一部分迅速竄入淋巴管中，再經過靜脈血流，又回到肺部，或使肺附近器官受感染，再影響肺部。

但無論傳染的途徑是怎樣，能够使感染者發病的，大都是在下列三種情況下：

一、初次感染時，在形成原發綜合症之後，雖然身體起了自衛作用，使之吸收好轉，而趨自愈地步，但由於身體內部某些原因（發生其他削弱身體抵抗力的疾病）或外界環境的變化，大大地削弱了身體原有抵抗力時，使身體無法將結核菌完全控制，讓結核菌繼續向外擴展，引起疾病。

二、初次感染，但所引起的病變已經痊愈。可是一旦受到精神、生活或環境惡化的打擊，使身體原來抵抗力退化，原來的癥痕組織和鈣化組織鬆弛了，讓病灶中的結核菌得到重新活動的機會，開始衝破「封鎖線」進行活動，這時，肺結核病發作了。

三、大量結核菌湧入身體中，病毒力量勝於身體自然抵抗力時，也會發病。

綜合上述三點，說明了一個問題：肺結核病的發生，是因為抵抗力衰弱，如果身體抵抗力很強，是不會有該病出現的。

華陀著的「中藏經」說：「傳尸者（指肺結核），人之血氣虛弱，臟腑羸虛，中於鬼氣，感其邪，遂成疾。」指出了本病是抵抗力十分衰弱時，「中於鬼氣，感其邪」，感染到病菌所造成的。

爲什麼有的人抵抗力強，有的人抵抗力弱？在什麼情況下有利於增強抵抗力，在什麼情況下，就會削弱身體抵抗力呢？

這除了與體質和平時健康情況有關係外，與外界環境也有極大的關係。

下面，我們談談肺結核病產生的各種外界及內在因素。