

中華文庫

民衆教育第一集

癆病

劉濟羣編

中華書局印行

癆病

一 癆病是什麼

癆病的醫學名詞叫「結核病」。發病原因，是由一種像桿子一樣的細菌侵入人的身體，使受菌的部分，組成一個個的小結，叫做結核（細菌即包圍在裏面），所以這病叫結核病。這病在人類中（牛類等動物都有，所以牛奶要消毒）傳佈的區域很廣，無論中外古今，都認為是一種見了可怕，聽了頭痛的慢性傳染病。

結核菌隨着病人的痰沫飛揚，粘着在衣服、被褥、傢具、書報、玩具和灰塵上，隨時隨地都可以傳播。我們的咽喉、淋巴腺、腸、腎、腦和骨，都是它們侵入的門；不論它們侵入那一部分，慢慢地就會發出各式各樣的癆病來。普通以侵入肺部的多，

所以大家都統稱癆病爲肺癆病。其實癆病的種類很多，因侵入的部分不同而有腸癆、喉癆、骨癆等。肺癆也分慢性和急性兩種。慢性的可拖延幾年到幾十年之久，更因爲它是慢性的進行，在初期大家都不注意；等到已經發作，那就很麻煩了。所以每年染癆病死亡的人數，比任何戰爭災害來得大（據統計全世界各種病症的死亡率，癆病佔六分之一；我國得癆病而死的，平均每半分鐘必有一人！）

癆菌在人體內的變化，雖各各不同，但癆病的發展，却有一定的次序和一定的時期。急性肺結核，症狀進行極快，通常在三星期至四個月之內就會死亡，結核菌進入腦膜、腹膜或喉頭，亦多爲不起之症。只有慢性肺結核可以拖到十年八年，所以通常把它分爲三個時期：

第一期肺癆 肺癆菌在肺中僅限於一部分的活動，有時不過一兩個小結核，往往不去醫它，自然而然會好起來。所以病人本身往往不知道有過肺病。

第二期肺癆 肺已紅腫發炎，受病部分一天一天地擴大起來，可以發現無數結核菌，全身病狀也一律呈現出來。

第三期肺癆 肺的被損壞部分已腐爛不堪，全身呈中毒現象。身體疲弱，生活力也完全喪失了！

我現在所要告訴大家的就是這種癆病的種種。

二 有了癆病不要怕

肺癆菌既是那樣的頑強難滅；而肺癆病又是這樣普遍難治，這不是全人類都有被它們毀滅的危險嗎？我認爲這種心事用不着耽，因爲人類本身有一種抵抗病菌的能力（醫學名詞叫「抗體」），

癆菌雖然險惡，但生性胆怯，它是怕強欺弱，專揀弱者來做犧牲，強者它是不敢侵犯的。假若我們能夠及早提防，癆菌根本不敢來接近；設一旦防綫給它們攻破，只要我們發覺得早，趕早治療，癆病是很容易養好的，所以用不着害怕。要曉得：憂愁是無濟於事的；怕只有減少自己的抵抗力，增加癆菌侵入的機會。並且有許多肺部的毛病，不一定就是肺癆，因為你過憂過慮，自失勇氣，或反弄假成真！只要自信有戰勝癆菌的勇氣，癆病是沒有什麼可怕的！

三 早點發覺

究竟有沒有癆病？絕不可以自己瞎猜，必須請專家診察，請醫生聽診，做皮下反應（即接種試驗），顯微鏡檢驗，愛克司光透視、照相，或每日測量體溫，檢查體重：都是對於早期診斷有

幫助的。癆病（任何病都是一樣）能夠早期診斷，早點發現，就能夠早治療，早休養，早恢復。隨便什麼病都是診斷要緊，治療在其次：癆病尤其需要確實的診斷；所以凡是小兒營養不好，發育不正常，神情不活潑，胃口敗壞，體重日減，常常咳嗽，容易發熱，都是體力不強的怯弱現象，應該趕緊請專科醫生詳細診治，最可靠的是愛克司光照相。切不可因省事省錢而疏忽下來。

四 癆病的症狀

肺癆病是一種最慢性的病，初起時，病人往往不覺得，即有發熱，咳嗽等病象，也多疑心是傷風。一旦偶然用力過多或操勞過度，於是病症突發而越來越重了。中醫往往稱肺癆爲內傷，就是這樣誤會了的。有許多人無故胃口不開，消化不良，精神不振，十分疲倦，不高興做事，特別怕風寒，以及失眠，貧血（面

部常潮紅），消瘦，月經不調等，即俗稱爲怯症的，都是肺癆病的初起或病根已深的現象。大概肺癆初起的發熱，開始是平時無熱，稍稍運動即發熱，慢慢地下午有微熱，漸漸增高。如症狀在進行中，則有惡寒，熱度時高時低，稱爲「消耗熱」。至肺癆初起的咳嗽和傷風咳嗽不同的地方是：傷風咳有痰；肺癆初起的咳嗽不過是乾噎，到後來才慢慢有痰，越來越多，往往夾有血絲（肺癆吐血，大都在病重以後，極少數是初起就吐血的）。並且肺癆病人，嗆咳之外，體重銳減，身體消瘦得非常的快，平常傷風不至於這樣。

肺癆初起的熱，不過攝氏三十八度左右，平常用手摸是感覺不到的，病人自己也只覺精神不快，不十分健康罷了。這種情形，可以經年累月，雖經醫生檢查，也難證明肺裏有病；也有肺

中損壞部分自己結了痂，病人因而恢復健康的；也有病狀減輕後不久，結痂破裂又復發起來的；也有病狀消失很快，而並不復發的，所以慢性肺癆病的經過很不一律。

五 怎樣治療癆病

肺癆是慢性的病，而且直到現在還沒有特效藥可治，所以治療肺癆，通常是偏重在療的一方面。尤其是初期病人，簡直用不着醫藥，只要謹守安靜的原則，在空氣陽光充足的地方，攝取營養豐富的飲食，慢慢培養自身抵抗病菌的能力，自然能夠戰勝病菌而恢復健康。不過療養很要得法；會養的人，就是肺癆已經到了第三期也會養好的。不然，若果自己不會養，雖有高明的醫生治療，病也很難養好，甚至會越拖越壞。俗語說的「三分吃藥七分養」就是這個道理，現在把療養肺癆的必要條件和方法簡單地

告訴大家：

養肺癆必要的條件有三，即「安靜」，「營養」，「空氣和陽光」。我所說的方法，即怎樣的安靜：要些什麼營養？和怎樣的取得陽光和空氣？

(1) 絕對的安靜 這種所說的安靜是包括環境的安靜，身體的安靜，和精神上的安靜三方面，缺一樣都不行。倘使你住在安靜的環境裏，而身體照常活動；或者身體方面停止活動，而精神上不肯寧靜，整天的憂愁或者生氣，都不能算是絕對的安靜，都不夠養病的條件。所以療養肺癆，第一，最好是住在僻野的鄉村或者療養院中；如不可能，亦宜另闢一室，避免一切的擾亂，並禁止會客談訪。第二，病人如發熱，須臥牀休息（吃飯和大小便都宜在床上），直到體溫不再上昇而常在平溫以下才可以起床。下

床後開始只能在靠椅上坐坐，慢慢地才可以作輕便的運動；但以身體不感疲勞爲度。第三，病人應安靜，樂觀，要拿愉快的心情來應付身體上的病苦，切忌憂愁、恐懼、生氣、躁急和胡思亂想等精神不安的心情。如病中無聊，可以看點怡情的小說或有益的書報，但不宜久看，每次以十數分鐘爲限；不宜多說話，尤其不可高聲說話，最好是整天不開口；因爲說話就要牽動肺部，是最易傷害精神的！

(2)豐富的營養 豐富的營養，並不是專指買起來錢花得多的東西，如雞、魚、肉、魚翅、海參之類；凡是富有養料的食物，那怕極廉價的青菜、蘿蔔和糙米粗麵，都是豐富的營養品。惟一要緊的條件是要病人吃得下去，尤其要緊的是吃下去能夠消化。從前大家都以爲肺癆病人是應該多食，而且要吃好的東西，於是

強迫病人吃許多油膩的魚肉；結果不但不能滋補身體，反至吃壞肚皮！於是肺病之外，加上了消化不良，腹瀉，便秘等腸胃病。肺癆最忌併發他病，肺病夾雜了其他的毛病，身體便愈見衰弱，癆菌遂得乘機活動，病患也就越來越深了。所以我們應該糾正這種錯誤的辦法：滋養的食物要使病人儘量多吃，但以不防礙消化爲要，癆病人消化力不十分強，每日可多吃幾餐，（上下午各加點心一次），每餐份量宜減少。對於飲食的配合尤其要緊，專吃澱粉的東西（如米、麵、山芋等）自然不夠營養；多吃肉，少吃飯，也不相宜；有的專吃一般人認爲補品的雞蛋、牛奶、水果等，而缺少蔬菜和澱粉，同樣的不夠營養。配合適當最簡便的方法，是隨便什麼都吃，使病人能夠攝取各種營養物。烹煮方法也要注意，小菜宜多多掉換花樣，尤應研究病人的嗜好和習慣，配

合對病人口味的食物。病人吃了合他胃口的飲食，自然而然地可以多吃一點；能夠多吃，營養也就充分。因為久病的人，胃本不強；胃口一倒，就很難恢復。凡是有刺激性的，過冷過熱的東西，對於病人都不相宜。吃時細嚼，和行日光浴（如病重不宜晒太阳，也應該多在戶外休息）都是對於消化很有幫助的。

(3)新鮮的空氣和充足的陽光 空氣和陽光是療養肺癆的第三個要件。所以肺癆病人不宜住在潮溼不通氣的室內，宜終日在戶外休養，但不可使身體受寒受熱。如天氣寒冷，可多蓋絨氈，或多穿衣服。夜晚睡覺可在室內，但窗戶必洞開，但以不直接吹風為要。太陽光射進人的皮膚，可以產生維生素丁，可以代替魚肝油，但日光浴是否可行，須聽醫生的指示。因為肺癆如果是活動性的，就不宜晒太阳。

上面三個療養肺癆的條件，自然是缺一不可；但若論起輕重來，安靜應列爲第一。因爲根據個人的經驗，要選擇空氣陽光充足的療養地點不難，供給病人豐富的營養也容易辦到，惟有要病人在長期中絕對的安靜，是比較不容易的事：因爲要作到身體上的絕對安靜，在幼小的病人，幾乎是不可能的事；要作到精神上的絕對安靜，又是一般血氣旺盛的青年病人所難辦到的。這大概就是肺癆病人中小兒的病往往拖得很長，而青年則多後果不良的根本原因。所以我在這裏要向一般肺癆病人及看護肺癆病的人大聲疾呼：安靜第一，營養第二，空氣和陽光第三！

若病勢轉惡，或肺癆已到了第三期時，則宜求助醫生作結核菌素和人工氣胸等急救治療。

六 怎樣看護肺癆病人

無論什麼毛病，看護要等於一半的醫藥；肺癆既是長期的病，同時又沒有特效藥可治，所以對於看護方面，更要格外當心。現在把看護肺癆病人應注意之點寫在下面：

(1) 清潔病室 病室須空氣流通，光綫充足，尤其要打掃乾淨。掃地前宜先洒水，避免塵土的飛揚，或用拖帚拭淨。若病室地板不是硬木作成的，宜用油布鋪地，並時常將油布洗淨，其他門窗和陳列的傢具都應每日用清水揩拭。

(2) 檢查體溫 發熱是肺癆的先驅症候，同時也是診斷肺癆最要緊的方法，所以檢查體溫，是看護病人最不可疏忽的一件工作。每日應在下午四時、六時及八時檢查體溫三次（因肺病的潮熱，常在下午），病人如爲小兒，最好在肛門內檢查，成人則舌下和腋下都可以，但必須嚴密：檢查體溫以前，必須絕對安靜；

剛喝過開水或其他飲料，不可以立刻作口內測驗；大便以前或直腸有病，或剛動過手術，都不宜在肛門內檢查。檢查時應注意肛門溫度常較口內高約攝氏半度，腋下較口內低約半度，所以體溫計放置腋下的時間，應該比放在口內或插入肛門的要長，在舌下和肛門留置三分鐘即可，留置腋下要十分鐘以上。每次檢驗以後，須詳細紀錄，如病人體溫接近三十八度，就算是發熱（常人體溫約三十六度五至三十七度，當然各個人不同，各個時間不同，靜止時和動作時又不同）。應該斟酌情形禁止病人的活動，讓病人絕對休息。

(3)排洩物的處置 病人的痰液，不可任其隨地亂吐，應備痰盂和痰盒，吐後宜密蓋，防蚊蠅飛進；或者吐在紙上，用火燒去亦可。大小便器內，宜放臭藥水消毒，便後立刻傾倒。

(4)病人用具的消毒 病人的用具，應和他人分別清楚；病人的衣服手巾等不可同他人的一齊洗，最好用水煮過；杯盤碗筷等食具，應每天煮沸一次；被褥及其他不能常洗的東西，宜每天曝曬。

此外病人身體內外務必保持清潔，手和面要常洗，刷牙要勤，宜常用硼酸水之類嗽喉，預防結核菌蔓延到喉頭。每星期須洗澡二三次（夏天每天應洗一次）。若病人發熱，不可以坐在浴缸裏洗，應在溫室內擦身。病人的大便也應注意，每日一次是正常的，如有便秘，可用灌腸法，並令病人多吃蔬菜，多喝開水，非迫不得已不可隨便吃瀉藥。

七 怎樣預防癆病

無論如何，預防癆病總比治癆病容易得多，所以家庭裏如有

肺癆病人，一方面當然要用各種有效方法，盡心醫治；一方面對於健康的人，須盡量設法預防傳染。預防肺癆應從兩方面着手：第一，切實鍛鍊自身的抵抗力，使癆菌沒有侵入的機會；第二，防止肺癆菌傳染。

(1) 要從小鍛鍊體格 據醫家調查，多數肺癆病人，大概在兒童時期就感染了的（感染後，有的因自身抵抗力強，戰勝了細菌，故不發病）。因兒童時代身體脆弱，比較成人容易傳染。凡是有肺癆的人家，首先受癆菌的侵害的，就是兒童。所以要避免傳染肺癆，應該從小鍛鍊體格。尤其要注意的是呼吸系的健全，使其自然而然地對傷風咳嗽等傳染病發生一種堅強的抵抗力。並須注意兒童的姿勢是否正常。從前我國有一種惡習慣，即不讓小兒多作戶外活動，四五歲的小孩子就叫他整天地埋頭苦讀，所謂