

100則問題，導正似是而非的醫療觀念

3

健康100問

不可不知的 錯誤觀念

100個問題，100個解答，100個健康觀念

健康100問

國家圖書館出版品預行編目資料

健康100問，不可不知的錯誤觀念／張文華著．－

－初版．－臺北市：華成圖書，2010.02
面：公分．－（保健鋪系列；A0222）

ISBN 978-986-192-073-3（平裝）

1. 家庭醫學 2. 保健常識

429

98024345

保健鋪系列 A0222

健康100問，不可不知的錯誤觀念

作者／張文華

出版發行／（華杏出版機構）

華成圖書出版股份有限公司

<http://www.farseeing.com.tw/2005/farreaching/index.php>

台北市10059新生南路一段50-2號7樓

戶名 華成圖書出版股份有限公司

郵政劃撥 19590886

e-mail fars-hc@farseeing.com.tw

電話 02 23921167

傳真 02 23225455

華杏網址 www.farseeing.com.tw/2005/home/index.php

e-mail fars@ms6.hinet.net

華成創辦人 郭麗群

發行人 蕭聿雯

總經理 熊芸

法律顧問 蕭雄淋・陳淑貞

企劃主編 袁宗瑜

執行編輯 李素卿

美術設計 謝昕慈

排版主編 林靜宜

排版編輯 楊亞淳

印務主任 蔡佩欣

定價／以封底定價為準

出版印刷／2010年2月初版1刷

總經銷／知己圖書股份有限公司

台中市工業區30路1號

電話 04-23595819

傳真 04-23597123

版權所有 翻印必究 Printed in Taiwan

◆本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回總經銷更換◆

健康100問？

不可不知的 錯誤觀念

100則問題，導正似是而非的醫療觀念

張文華 著

```

****      FOURIER ANALYSIS      TEMPERATURE = 27.0
FOURIER COMPONENTS OF TRANSIENT RESPONSE V(1)
DC COMPONENT = 8.040043E + 00
HARMONIC  FREQUENCY  FOURIER    NORMALIZED  PHASE  MOD
NO          (HZ)      COMPONENT  COMPONENT   (DEG)  (DB)
1  5.000E+01  1.213E+01  1.000E+00   859E+01  0.0
2  1.000E+02  3.676E+00  3.030E-01   283E+01  -6.7
3  1.500E+02  2.558E+00  2.108E-01   575E+01  -8.3
4  2.000E+02  2.999E+00  2.472E-01   156E+01  -7.8
5  2.500E+02  8.016E-02  6.607E-03   3271E+01  -26.8
6  3.000E+02  2.039E+00  1.680E-01   142E+01  -5.0
7  3.500E+02  1.002E+00  8.255E-02   504E+01  -6.0
8  4.000E+02  8.979E-01  8.225E-02   847E+01  -6.0
9  4.500E+02  1.131E+00  1.086E-01   300E+01  -3.0
10  5.000E+02  1.086E-01  1.086E-01   300E+01  -3.0
TOTAL DISTORTION = 5.009684E + 01 PERCENT
S OF TRANSIENT RESPONSE I(R)
6.988334E + 02
1.000E+02  5.995E-01  1.718E-01  -1  272E+01  -2.7
1.500E+02  2.754E-01  7.803E-02  -2  370E+01  2.64
2.000E+02  2.353E-01  7.226E-02  -3  790E+01  -5.77
2.500E+02  5.069E-04  1.864E-04  7  462E+01  1.44

```

chapter 1



10

疾病認知及處置篇

內科

- 12【錯誤觀念001】流行性感冒就是感冒在流行
- 15【錯誤觀念002】感冒是因為衣服穿太少，或淋雨、受寒而引起
- 16【錯誤觀念003】打過流感疫苗就不會得流感
- 17【錯誤觀念004】感冒時早點就醫及服藥，會好得比較快
- 18【錯誤觀念005】感冒時激烈運動及流汗，可以好得比較快
- 20【錯誤觀念006】發燒時要蓋厚棉被、穿厚衣服，悶出汗，燒才會退得快
- 21【錯誤觀念007】高血壓、糖尿病最好不要吃藥，否則一吃就要吃上一輩子
- 22【錯誤觀念008】血壓控制穩定後，藥就該停用或減量，以免越降越低
- 24【錯誤觀念009】血脂不高就不會有脂肪肝
- 26【錯誤觀念010】喝酒容易臉紅表示肝不好
- 27【錯誤觀念011】打過卡介苗就不會被傳染肺結核
- 28【錯誤觀念012】B肝帶原者最好不要和家人一起進食，以免傳染給家人
- 30【錯誤觀念013】癌症患者吃得太營養，會使腫瘤長得更快，應該節制飲食或斷食
- 32【錯誤觀念014】千萬不要洗腎，因為一洗就是一輩子
- 34【錯誤觀念015】輕型地中海型貧血患者不能捐血
- 36【錯誤觀念016】居家或工作環境潮溼，容易誘發類風溼性關節炎
- 37【錯誤觀念017】大部分癌症病人都有癌症的家族病史
- 38【錯誤觀念018】戒菸後容易發胖，反而增加心血管疾病的機會，不要戒比較好
- 40【錯誤觀念019】失智患者記憶力變差，越久遠的事情記得越不清楚
- 42【錯誤觀念020】癲癇發作時，要趕快用木片讓患者撐咬，以免咬斷舌頭

外科

- 44【錯誤觀念021】燙傷時應快點塗上涼涼的牙膏，以幫忙降溫
- 47【錯誤觀念022】急性挫傷造成的紅腫，應該立即搓揉及熱敷才容易消腫
- 48【錯誤觀念023】經常腰痛應該抽血檢驗腎功能
- 50【錯誤觀念024】吃維骨力可以改善骨質疏鬆的情形
- 53【錯誤觀念025】外傷傷口應該先用雙氧水清洗，才能有效殺菌、避免傷口感染
- 54【錯誤觀念026】闌尾是個沒用的器官，腹部手術時應該順便把它切除，以絕後患
- 55【錯誤觀念027】五十肩是五十歲之後才會發生的問題
- 56【錯誤觀念028】皮膚一有破損就需要打破傷風疫苗

小兒科

- 58【錯誤觀念029】小兒包皮過長，應該盡早割除，才方便保持局部衛生
- 60【錯誤觀念030】小孩子發燒時容易燒壞腦子，應該盡快幫他退燒
- 62【錯誤觀念031】A罩杯的媽媽奶水常會不夠，應該讓她的小貝比兼喝配方奶
- 65【錯誤觀念032】小孩說話不清楚，應該找醫師剪舌繫帶
- 66【錯誤觀念033】小孩子生病時不可以打預防針
- 69【錯誤觀念034】我的小貝比太胖了，應該讓他改喝脫脂奶粉
- 70【錯誤觀念035】腸病毒感染的主要症狀是嘔吐及腹瀉

- 71【錯誤觀念036】小兒半夜哭鬧，可服用有安神作用的八寶粉
- 72【錯誤觀念037】B肝帶原的母親不宜餵母乳
- 73【錯誤觀念038】有熱痙攣的小兒，以後容易變成癲癇
- 74【錯誤觀念039】隱睪症如果只是單側，還有一邊睪丸能用，可以不用處置
- 76【錯誤觀念040】小小孩腹瀉及嘔吐時，可喝市售運動飲料，補充熱量及電解質
- 78【錯誤觀念041】小小孩若不胖，肚子卻大大的，應該是長蛔蟲的關係
- 79【錯誤觀念042】新生嬰兒的囟屎是油垢引起的



婦產科

- 80【錯誤觀念043】女生在三十歲之後才開始需要做子宮頸抹片檢查
- 82【錯誤觀念044】打了子宮頸癌疫苗，就可免去每年做子宮頸抹片的麻煩
- 83【錯誤觀念045】男生不可以打子宮頸癌疫苗
- 84【錯誤觀念046】子宮切除後，就可不用再做子宮頸抹片檢查
- 86【錯誤觀念047】所有停經婦女都該補充女性荷爾蒙
- 88【錯誤觀念048】女生應該經常清洗陰道才能保持良好的局部衛生
- 89【錯誤觀念049】避孕措施很麻煩，必要時吃事後避孕丸，簡單、有效、安全
- 90【錯誤觀念050】只要體外射精，就不會有懷孕的危險
- 92【錯誤觀念051】很久沒有性行為了，可以不用做子宮頸抹片檢查
- 94【錯誤觀念052】經痛和體質有關，吃吃止痛撐過就好了
- 96【錯誤觀念053】陰道的分泌物增加都是不正常的現象
- 98【錯誤觀念054】不孕大部分都是女方的問題
- 99【錯誤觀念055】母親感冒時最好不要餵食母乳
- 100【錯誤觀念056】乳腺炎時應該暫停餵母乳

- 102【錯誤觀念057】灰趾甲只是不好看，如果不在意外觀，可以不用理會
- 105【錯誤觀念058】雄性禿是男性荷爾蒙分泌太多引起的，女人不會有雄性禿
- 106【錯誤觀念059】流鼻血時，應該盡速讓患者靜躺下來，以利止住鼻血
- 108【錯誤觀念060】啤酒有利尿作用，尿路結石患者應多喝，以防結石形成
- 110【錯誤觀念061】小便有泡泡是腎功能異常的現象
- 111【錯誤觀念062】鼻中隔彎曲大多是鼻樑外傷留下的後遺症
- 112【錯誤觀念063】男人結紮後會減弱男性雄風
- 114【錯誤觀念064】威爾剛是一種春藥
- 116【錯誤觀念065】冬季溼疹是因為天冷不洗澡引起的
- 117【錯誤觀念066】香港腳一定會癢，不會癢的不是香港腳
- 118【錯誤觀念067】口臭主要是肝不好造成的
- 120【錯誤觀念068】腿毛會越刮越粗
- 121【錯誤觀念069】皮蛇長一圈就會要命



chapter 2



122 用藥篇

- 124【錯誤觀念070】藥即是毒，應盡可能少吃，症狀改善即應停藥
- 125【錯誤觀念071】用藥之後過敏，表示這個醫師不夠小心，應該換個醫師看
- 126【錯誤觀念072】感冒時，醫師為讓患者快點好，通常會使用抗生素
- 127【錯誤觀念073】抗生素吃多容易產生抗藥性，應該在症狀改善後盡快停藥
- 128【錯誤觀念074】打針會讓病好得比較快
- 130【錯誤觀念075】胃痛吃消炎止痛藥就會改善
- 132【錯誤觀念076】看皮膚病時，醫師開的藥都是類固醇，最好不要吃
- 133【錯誤觀念077】上次感冒時拿的藥效果很好，這次感冒照拿藥就可以了
- 134【錯誤觀念078】打流感疫苗有時反而會誘發流感
- 136【錯誤觀念079】西藥易傷胃，所以吃藥一定要加胃藥
- 138【錯誤觀念080】肝功能異常就該服用保肝藥
- 140【錯誤觀念081】怕葡萄柚汁影響所服用的藥物，只要不用它來配藥就行了
- 142【錯誤觀念082】檢驗出血脂肪過高，就該馬上服用降血脂的藥物
- 143【錯誤觀念083】胯下癢時到藥局買個藥擦擦就會好，何必找醫師脫褲子檢查



chapter 3



144 檢驗篇

- 146【錯誤觀念084】成人健康檢查，簡單抽血、驗尿，隨時都可以做
- 148【錯誤觀念085】痛風發作時尿酸一定很高，尿酸過高一定會引起痛風發作
- 150【錯誤觀念086】小腿水腫就是腎臟功能出了問題
- 152【錯誤觀念087】抽血檢查尿素氮及肌酸酐正常，即表示腎功能沒問題
- 154【錯誤觀念088】抽血檢查腫瘤標記，就能知道有沒有癌症
- 156【錯誤觀念089】照時程打三劑B肝疫苗之後，就能終生免疫
- 158【錯誤觀念090】肝功能指數正常，即表示肝臟沒問題
- 159【錯誤觀念091】糖「尿」病，要驗尿診斷

chapter 4



160 保健篇

- 162【錯誤觀念092】我自覺身體很健康，目前應該不需要做健康檢查
- 164【錯誤觀念093】我每天的勞動夠多了，不需要再做運動
- 165【錯誤觀念094】激烈運動才能達到減重的效果
- 166【錯誤觀念095】烹調加味精有害健康
- 167【錯誤觀念096】吃素就不會有血脂肪過高的問題
- 168【錯誤觀念097】小時候胖不是胖
- 170【錯誤觀念098】檸檬是酸的，所以屬酸性食物
- 172【錯誤觀念099】香菸中的尼古丁會讓人心情更平靜、思緒更清楚
- 173【錯誤觀念100】吸二手菸比吸一手菸更容易得肺癌

100 題「錯誤醫療觀念」

我在個人部落格「菲米達客@blog」的首頁橫眉上寫著：「醫療人和非醫療人之間隔著專業知識的鴻溝，這鴻溝正是一切誤解及溝通不良的根源。面對這鴻溝，我就像面對風車的唐吉柯德，野心勃勃地，企圖以微薄的力量，奮力去填補……」

這可不是無病呻吟，真的是有感而發。每個人的教育程度不同、專業領域不同、成長環境不同、生活習慣不同……，這種種的不同導引出對各種事物的不同認知，包括醫療觀念。不同的認知常會帶來溝通上的障礙及彼此行事預期上的衝突，而在醫病之間，前述衝突正是導致患者不遵醫囑的主要原因之一。

行醫越久，越覺得「溝通」這檔事真是不太容易。然而行醫二十幾年來，每天都得不斷地進行溝通工作，目的就是為了能讓我的醫療處置順利。所以糾正患者的錯誤醫療觀念及行為，似乎變成我眾多的「惡習」之一。還好有孟子可當我的靠山，因他老人家早在當年就幫我說過話了：「予豈好辯哉？予不得已也。」

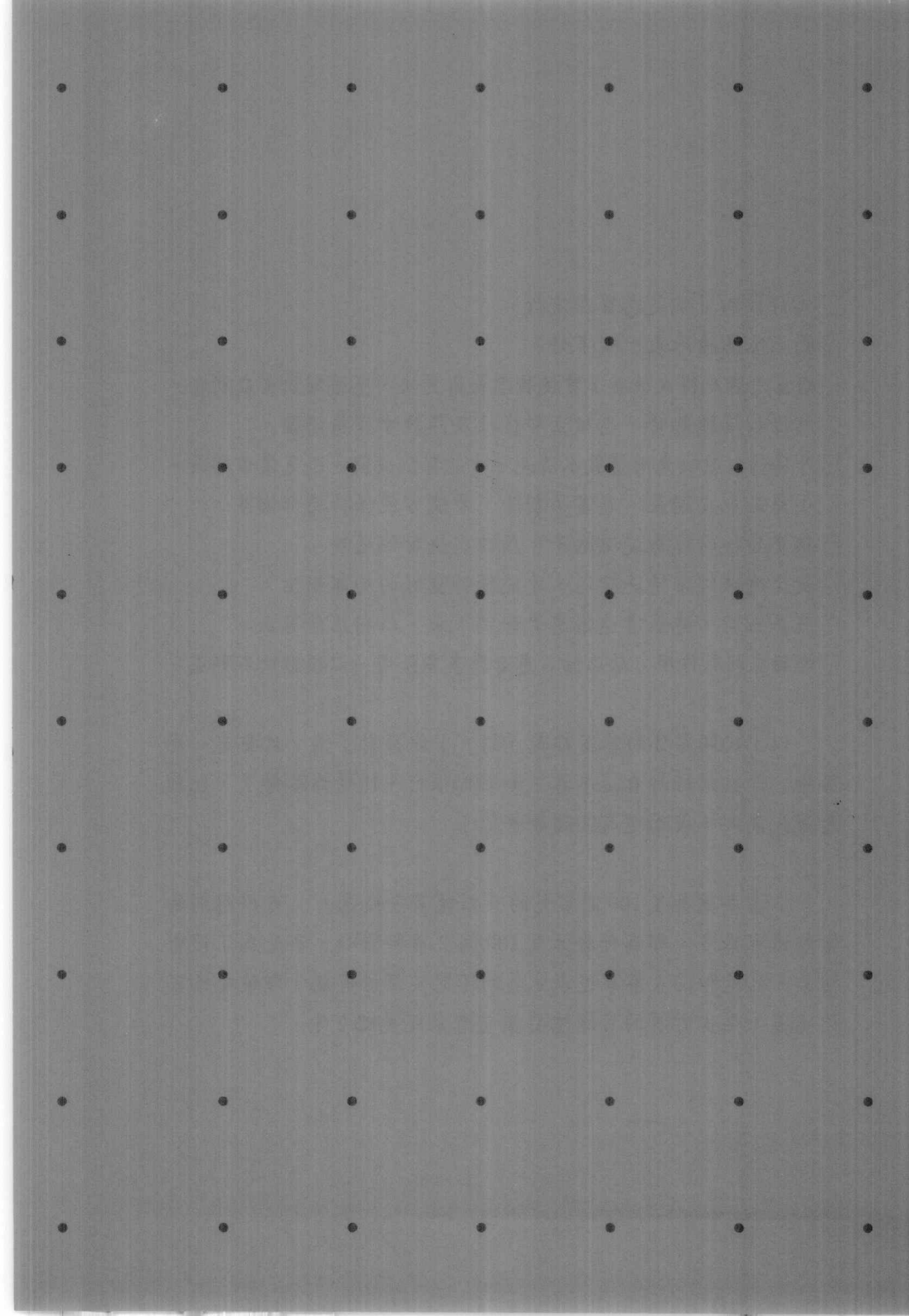
根據個人多年的看診經驗，我發現絕大多數人都有一些似是而非的「錯誤醫療觀念」。不相信嗎？請先試著回答以下10個是非題看看：

- ☐ 流行性感冒就是感冒在流行。
- ☐ 喝酒容易臉紅表示肝不好。
- ☐ 癌症患者吃得太營養，會使腫瘤長得更快，應節制飲食或斷食。
- ☐ 急性挫傷腫起時，應該立即搓揉及熱敷才容易消腫。
- ☐ 外傷傷口應該先用雙氧水清洗，才能有效殺菌、避免傷口感染。
- ☐ 小兒若包皮過長，應盡早割除，才能方便保持局部衛生。
- ☐ 孩童發燒時容易燒壞腦子，應該盡快幫他退燒。
- ☐ 女生應該經常清洗陰道，才能保持良好的局部衛生。
- ☐ 流鼻血時，應該盡速讓患者靜躺下來，以利止住鼻血。
- ☐ 啤酒有利尿作用，尿路結石患者應多多飲用，以預防結石形成。

以上10個題目的答案都是「錯」！你答對了嗎？只要有一題答錯，你就該好好看這本書！如果你很行，10題都答對了，也別急著先高興，後面還有90題等著你！

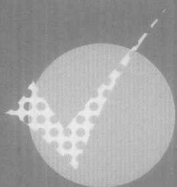
本書共蒐集了100個常見的「錯誤醫療觀念」。可以想到的當然還有很多，那為什麼只寫100個？不要擔心，不是為了預留續集，只是和個人事事追求完美的不完美個性有關。即使文章不夠完美，至少首頁的目錄總要讓它看來完美吧？！

張文華



chapter

1



疾病認知及處置篇

流行性感冒就是感冒在流行



錯誤觀念001

患者高燒到攝氏38.5度，全身痠痛、喉嚨不舒服，拼命咳嗽。

醫師：「你可能得了流行性感冒！」

患者張大嘴，恍然大悟地嚷著：「流行性感冒！原來感冒正在流行，難怪班上那麼多人在咳嗽！」

正確
觀念

流行性感冒和感冒是兩種不同的上呼吸道感染性疾病。

「流行性感冒」不是「感冒在流行」，也不是「正在流行的感冒」。流行性感冒和感冒是兩回事，這樣的混淆是中文翻譯不當所造成的。流行性感冒的英文名稱是 Influenza，簡稱 flu，而一般所泛稱的感冒是 Common cold，簡稱 cold。

流行性感冒是因流感病毒 (influenza virus) 的感染引起。流感病毒雖可分 A、B、C 三型，但都屬於同一種病毒，其中 A、B 型常是引起流感大流行的禍首；會引起感冒症狀的病毒則有二百多種，如鼻病毒、呼吸道融合病毒等。流感和感冒雖同為病毒感染引起的上呼吸道疾病，但卻是兩種不同的疾病，因為除了病源不同，症狀輕重也有別。為避免混淆，近年台灣醫界已傾向於把流行性感冒改稱為「流感」。

內科

事實上，光是單從臨床症狀，醫師通常不太容易確定一個患者得到的是感冒或流感，除非幫患者做喉頭抹片之類的病毒檢查。可是若要對所有的感冒或流感患者做這樣的病毒檢查，並不符合經濟效益。然而，還是可以依據臨床經驗列出以下這個表格，用來幫助區隔流行性感冒和一般感冒的差別：

流感和感冒的分別

	流感 (flu)	感冒 (cold)
致病源	流感病毒有 A、B、C 三型	感冒病毒有二百多種
流行期	多在秋末至春初之間流行	無明顯流行期
症狀	突然發作	漸進發作
發燒	常見高燒	較少發燒或僅輕度發燒
全身痠痛	常見	少見
咳嗽	較嚴重	較輕微
喉嚨痛	較嚴重	較輕微
流鼻涕、鼻塞	較輕微	較嚴重
倦怠感	較嚴重	較輕微
傳染力	較強，常見全家人一起感染	較弱
併發症	較常見	較少見

● 深入了解 流感病毒與 H1N1 新型流感病毒

流感病毒是一種 RNA 病毒，我們可依其核蛋白及膜蛋白的不同而分為 A、B、C 三型。這樣的分型是有臨床上的意義。因為 A 型流感病毒常會有較大的變異，一旦發生較大的變異，出現了大家的免疫系統都不認得的新型病毒時，就可能出現全球性的大流行。例如這次驚擾全世界、疫情方興未艾的 H1N1 新型流感病毒，就是一種 A 型流感病毒。

B型流感病毒的變異性較小，所以很少引發全球性的大流行，不過仍可能引起地區性的流行。C型流感則更客氣了，受感染者多半症狀輕微，而且通常只見散發性的感染個案。

A型流感病毒的套膜上有血球凝集素（Hemagglutinin, H）及神經氨酸酶（Neuraminidase, N）兩種抗原。我們可依這兩種抗原（H及N）將A型流感病毒分出各種亞型，其中H有16種、N有9種。因此，理論上說來，A型流感病毒可有 $16 \times 9 = 144$ 種亞型之多！例如大家比較耳熟能詳H1N1、H3N2、H5N1就是常見的亞型。

最近走紅的H1N1新型流感病毒，正是A型流感病毒H1N1亞型的變異株。剛開始被稱為豬流感（swine flu），是因為它的病毒基因類似原先流行於北美豬隻的流感病毒。後來發現其基因內還含有禽流感及人流感病毒的基因，並不是純粹的豬流感病毒，才將之正名為H1N1新型流感病毒。

H1N1新型流感就是因為發生大變異，成了全新的病毒，才會引發此波全球性的大流行。好在，就目前看來，H1N1新型流感病毒的殺傷力並沒有很強，致死率僅和季節性流感差不多。不過，接下來會不會發生進一步的變異，因而出現更強的殺傷力？那就不得而知了！

