

實用家庭醫療指南



黃建中

Alice K. Wong, MD, MPH

李卓文

Gary C. Lee, MD, PhD, MPhil



黃建中

ALICE K. WONG, MD, MPH

李卓文

GARY C. LEE, MD, PhD, MPhil

Practical Guide To Health and Diseases

健康是福

© 黃建中 李卓文 1994

一九九四年初版

承印：雅圖印刷有限公司

香港九龍官塘榮業街6號

海濱工業大廈9樓E1座

電話：342 3737 傳真：343 3670

版權所有・請勿翻印

ISBN 0-9641190-1-3

作者簡介

黃建中

ALICE K. WONG, MD, MPH

- 作者在廣州出生，十二歲隨家人移民來美，在紐約長大
- 畢業於哥倫比亞大學 (Columbia University：學士)
東維珍尼亞醫學院 (Eastern Virginia Medical School：醫學博士)
加州羅省大學 (UCLA：公共衛生碩士)
- 受訓於南加州大學羅省縣立醫院 (University of Southern California - Los Angeles County Medical Center) 內科系，並持有內科專科執照
- 作者現時在南加州居住及行醫

李卓文

GARY C. LEE, MD, PhD, MPhil

- 作者在香港出生及長大
- 畢業於香港大學化學系 (University of Hong Kong：學士、碩士)
- 後獲英聯邦獎學金 (Commonwealth Scholarship) 赴英國牛津大學攻讀 (University of Oxford：博士)
- 繼在麻省理工學院 (MIT) 化學系深造
- 畢業後從事藥物研究工作數年，並有數十科學文獻及美國政府發明專利
- 其後在加州爾灣大學醫學院 (University of California - Irvine) 攻讀醫科
- 作者現時在南加州居住及行醫

鳴謝

黃達儒醫生暨夫人 Doctor and Mrs. Tat Y. Wong

李松先生暨夫人 Mr. and Mrs. Chung Lee

李超文先生暨夫人 Alan and Dorothy Lee

黃建平醫生 Pina Wong, M.D.

袁黃建明醫生 Dana Yuen, M.D.

羅海濤牙醫 Hai Too Loo, D.D.S.

陳若海書法家 Mr. Yeuk Hoi Chan

李鳳瓊小姐 Miss Susan Lee

李鳳英小姐 Miss Lina Lee

雅圖印刷有限公司 Auto Printing Press Limited

及所有曾給予鼓勵和指導的親戚朋友們

前言

「一個人就是贏得了全世界，卻賠上了自己的生命，有甚麼益處呢？」

(新約聖經馬太福音16：26)

我們每一個人生活在此世，未必會有輝煌顯赫的成就。對大部份人來說，如果能夠在自己的崗位上活得問心無愧的話，已是心滿意足的了。不過，雖然是這麼平凡的一個願望，我們仍需擁有一個健康的身心才能達成。有人比喻健康為最大的福份，因為一個人若失去了健康，世上再美再好的享受，他都無福消受了。

對於遠離家鄉、移根北美的華人，健康尤其重要。因為在陌生的國土上重建家園、穩定經濟、學習語言、適應工作、讀書升學，與及在中西文化之衝突下教育子女等，都是種種力竭身心的挑戰。可是，很多新移民為了生活所需，或急於建立家園，或過於埋首事業或學業，亦或者對保健方面缺乏認識，往往忽略了自己的健康。到需要尋求醫療服務時，又常遇到重重的障礙。至於已在北美立根了的華人，很多仍是覺得美國之醫療制度十分之複雜，健康保險方面的術語又難以明瞭。見醫生時往往覺得醫生來去匆匆的，而對醫生所說的話或會感到一知半解，但又不知如何發問。所以很多華人耽誤求醫，任由小病熬成爲大病，到醫治時可惜已是過晚。

本書乃是針對北美華人在醫療方面的需要，所合成的一本實用之家庭保健及疾病預防指南。內容以四部分類：第一部保健常識；第二部疾病淺釋；第三部參考篇；和第四部美國醫療制度。書前的中文目錄，及書末的英文索引，方便讀者以疾病的中或英文名稱，參考書中所載的有關資料。最後，此書的主要目的是提高大家對保健和醫療方面的知識，以及作為病人與醫生之間的一道橋樑，但絕對不能用以代替醫生的診治。

祝君安康！

作者

- 以上經文所指的「生命」，英文是 soul，即是指人的靈魂，亦可作永生的解釋。

目 錄

【第一部】保健常識

第一章	飲食與健康	3
食物與營養	3	日常飲食要點 5
食物與健康的關係	4	
第二章	藥物與健康	9
藥物的類別	9	安全服藥要則 11
藥物的製造	9	自治小病痛 12
藥物的不良反應	10	
第三章	性愛常識	15
性器官	15	性功能障礙 18
性交過程	17	健康的性生活 19
第四章	家庭計劃	21
受孕	21	避孕方法 23
月經	22	不孕症 30
受孕方法	22	
第五章	懷孕常識	33
驗孕	33	妊娠急症 36
預產日期	33	孕婦保健 37
產前定期檢查	34	孕婦應當注意事項 38
懷孕期	35	孕婦與藥物 38
分娩	36	
第六章	育嬰常識	41
初生嬰兒外貌	41	嬰兒育養 42
嬰兒成長哩程	42	嬰兒保安措施 44

人乳哺飼要點	46	嬰兒一天飲食表	47
人工奶餵飼要點	46		
第七章 兒童成長		49	
幼兒期	49	管教子女	52
入學前	50	鍛練用廁步驟	52
學齡期	50	兒童紀律訓練要則	53
青少年期	51	兒童成長哩程概括	54
第八章 小兒護理		57	
小兒護理用品	57	尿布疹	60
發燒	58	特應性皮炎	61
嘔吐和泄瀉	58	水痘	61
傷風	59	小兒頭傷	62
第九章 家庭保健常識		65	
免疫保健	66	子宮頸細胞塗片檢查	70
兒童定期保健檢查	67	婦女乳房自檢步驟	70
成人定期保健檢查	67	睪丸自檢步驟	72
日常生活安全措施	68		
第十章 老人保健常識		73	
老人的生理變化	74	老人與藥物	77
老人與飲食	76	老人保健總括	78
第十一章 牙齒保健常識		81	
牙齒的生長	81	牙科療術	84
牙齒的構造	82	牙齒護理	85
牙痛的原因	82	定期牙科檢查	86
第十二章 旅行保健常識		87	
旅行保健用品	87	如何預防在旅途中	
如何處理旅途中所		感染疾病	88
遇到的不適	88		

第十三章 戒煙常識 91

吸煙的魔力	91	吸煙的原因	93
吸煙的害處	91	戒煙的方法	94

第十四章 減肥常識 97

合適體重	97	肥胖的害處	99
熱量的吸收和支出	98	減肥的方法	100
肥胖的原因	99	錯誤的減肥方法	101

第十五章 急救護理常識 105

家庭急救用品	105	化學物中毒	108
外傷	106	煤氣中毒	108
皮膚灼傷	106	哽塞	109
外物入眼	107	淹溺	110
扭傷	107	觸電	110
頭傷	107	心肺急救	111
昏暈	108		

【第二部】疾病淺釋

第一章 認識疾病 115

健康與疾病	116	身體對疾病的防禦功能	119
疾病的由來	116	疾病的心理反應	120
疾病的種類	118	求醫過程	121

第二章 高血壓 123

認識高血壓	124	診斷	125
病因	124	防治	126
病徵和併發症	124		

第三章 高血脂 129

認識高血脂	130	高血三甘油脂	131
動脈硬化	130	防治	131
高血膽固醇	130		

第四章	中風	135
認識中風	136	診斷 137
病因	136	防治 138
病徵	137	
第五章	糖尿病	141
認識糖尿病	142	診斷 143
病因	142	防治 143
病徵	143	
第六章	冠心病	147
認識冠心病	148	診斷 150
病因	148	防治 151
病徵	149	康復 153
第七章	心瓣病	155
認識心瓣病	156	二尖瓣脫垂 158
風濕性心瓣病	156	
第八章	過敏疾病	159
認識過敏疾病	160	食物過敏 161
病因	160	過敏性哮喘 162
病徵	160	過敏性皮炎 162
過敏性鼻炎	161	診斷 162
蜂刺過敏	161	防治 162
藥物過敏	161	
第九章	性傳染病	165
認識性傳染病	166	花柳疣 167
梅毒	166	非特殊性尿道炎與
淋病	166	子宮頸炎 167
生殖器疱疹	167	非特殊性陰道炎 168

滴蟲病	168	愛滋病	169
陰蝨	168	性病的防治	169
乙型肝炎	168		

第十章 愛滋病 171

認識愛滋病	172	愛滋病的嚴重影響	173
愛滋病的傳播	172	愛滋病的防治	174
愛滋病毒感染與愛滋病	172		

第十一章 癌病 177

認識癌病	178	子宮癌	181
病因	178	肝癌	181
肺癌	179	胃癌	182
乳癌	179	鼻咽癌	182
大腸癌	180	皮膚癌	182
前列腺癌	180	白血病	183
子宮頸癌	180	癌病預防法	184

第十二章 眼睛疾病 189

眼睛	190	玻璃球渾濁	192
視力毛病	190	視網膜脫落	193
眼瞼疾病	192	白內障	193
乾眼症	192	青光眼	193
結膜炎	192	糖尿病性視網膜病	194

第十三章 耳鼻喉和口腔疾病 195

耳鼻喉和口腔	196	鼻炎	199
耳聾	197	鼻竇炎	200
外耳炎	198	咽扁桃腺炎	200
中耳炎	198	喉炎	201
耳咽管功能障礙	198	口腔炎	201
眩暈	199	頷部疼痛	202

第十四章 甲狀腺疾病		203	
甲狀腺	204	甲狀腺功能不全	205
甲狀腺功能亢進	204	甲狀腺瘤	206
第十五章 呼吸疾病		207	
呼吸系統	208	支氣管炎	210
傷風	208	肺氣腫	211
流行性感冒	209	肺炎	212
支氣管哮喘	210	肺結核病	212
第十六章 消化和排泄疾病		215	
消化和排泄系統	216	憩室症	219
食道炎	216	盲腸炎	220
食道痙攣	217	便秘	220
消化不良	217	痔瘡	220
胃氣痛	218	疝氣	220
消化性潰瘍病	218	膽石病	221
腸胃炎	219	胰炎	221
刺激性腸徵候群	219		
第十七章 肝炎		223	
認識肝炎	224	酒精性肝炎	227
病毒性肝炎	224	黃疸	228
第十八章 腎臟和尿路疾病		229	
腎臟和尿路	230	多囊腎病	233
尿路炎	230	腎功能衰竭	234
尿路結石	231	小便失禁	234
腎炎	232	人工洗腎	235
第十九章 骨肌疾病		237	
骨肌系統	238	扭傷	238

背痛	239	滑囊炎	243
頸痛	240	滑膜囊	243
關節炎	241	腕管症	244
肌腱炎與腱鞘炎	242	足底筋膜炎	244

第二十章 皮膚疾病 249

皮膚	250	感染性皮膚病	254
風塊	250	乾皮症	257
暗瘡	251	禿髮	257
皮膚炎	251		

第二十一章 神經疾病 259

神經系統	260	腦膜炎	262
頭痛	260	癲癇	263
坐骨神經痛	262	老年癡呆症	263

第二十二章 精神疾病 265

認識精神病	266	焦慮病	268
心理病與生理病	266	精神分裂症	271
憂鬱病	267	治療	271

第二十三章 婦女疾病 273

陰道炎	274	子宮內膜異位	276
盆腔炎	275	月經障礙	277
乳房纖維囊腫	276	更年期	277
子宮肌瘤	276		

第二十四章 男性疾病 279

良性前列腺肥大	280	陰莖頭包皮皮炎	282
前列腺炎	281	男子性功能障礙	282
附睪炎	281		

【第三部】參考篇

一. 男女合適體重表	287
二. 兒童成長身長及體重百分率表	288
三. 日常飲食應含多少鹽	290
四. 日常飲食應含多少脂肪	293
五. 日常飲食應含多少纖維	295
六. 如何選擇高營養低熱量飲食	296
七. 如何選擇維他命豐富的食物	299
八. 如何選擇礦物質豐富的食物	300
九. 如何適量使用咖啡因	301
十. 如何預防貧血	303
十一. 如何選擇有益身心的運動	305
十二. 如何處理精神壓力	308
十三. 常見的健康與疾病誤解	310
十四. 認識常見的病徵	313
十五. 常用醫學診斷技術簡介	320
十六. 人體部份的名稱(中英對照)	326

【第四部】美國醫療制度

一. 歷史簡介	333
二. 醫藥保險	334
三. 醫療服務	338

【英文索引】	345
------------------	-----

第一部

保健常識

飲食與健康

保

我們日常的飲食，與健康有密切之關係。現今在美國第一至第三名致死病因是：一)心臟病，二)癌症，三)中風。研究指出這三項病症都與日常飲食習慣有關。落後國家人民的飲食普遍缺乏營養，而先進國家人民的飲食卻是過度豐富，這兩種飲食皆可致病。許多人以為，食物就是營養，越多食物便等於越多營養。所以有些人暴飲暴食，以致患上血壓高、心臟病、糖尿病等。亦有些母親培養孩子吃得過飽，形成孩子肥胖。那麼食物與營養有何分別？食物與健康又有何關連？在日常飲食上我們應注意些甚麼呢？

食物與營養

任何吃進肚子裡的都是食物，但是食物卻不一定是營養，例如酒、咖啡、藥物等。營養是維持生命的要素。人體需要約五十種營養素，可從不同的食物中攝取得到。營養素可分六大類：

● 水 (Water)

人體重量約有六成是水份。人可以短期缺乏食物，卻不能缺乏水。水的功用有：運輸氧氣及營養素、排泄體內之代謝物、推動體內多種化學反應、滋潤身體各器官、和保持適中的體溫及血壓等。

● 碳水化合物 (Carbohydrates)

亦稱「醣」，這包括糖與澱粉質——熱量與體力的主要供應源；及纖維素——幫助推動大腸蠕動之物質。含豐富澱粉質的食物有米飯、麵食、蕃薯、馬鈴薯、芋頭等。含高量纖維的食品有麥片、全麥麵包、粟米、果仁、其它五穀、與及一切水果菜蔬。

● 蛋白質 (Protein)

人體許多重要的質素(例如免疫抗體、化學酵素、紅血素)與組織