

我最怕你

会生病

台北医学院家庭医学科主任

谢瀛华◎著

中国对外翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

我最怕你会生病/谢瀛华著. —北京: 中国对外翻译出版公司, 2000

ISBN 7-5001-0239-9

I. 我… II. 谢… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16847 号

北京市版权局著作权登记号

图字: 01-2000-0638

由 (台湾) 谢瀛华先生授权

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区太平桥大街 4 号

电 话/66168195

邮 编/100810

责任编辑/铁 钧

责任校对/关 阳

封面设计/可 珍

排 版/久大文化传播有限公司

印 刷/北京海淀求实印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/8

字 数/112 (千字)

版 次/2000 年 5 月第一版

印 次/2000 年 5 月第一次

印 数/1—10000

ISBN 7-5001-0239-9/G·191 定价: 15.00 元

自序

二十世纪以来，医疗界有了重大的突破和改变，因社会经济的发展，生活水准的提升而演进。据统计，在1986年台湾地区，平均寿命男性为七十·九二岁，女性为七十五·八八岁，如今已朝男性七十二岁、女性七十七岁大关迈进，且六十五岁以上人口占5.1%。未来十年内，台湾每年将增加二万五千名老年人，推算到公元两千年时，老年人将达8.5%，所以抗老延寿、追求健康生活品质可说是现代人最热门的话题。然而，健康的追求须靠“专业书籍”来打通任督二脉，让民众明了疾病和医疗过程，这也是本系列书籍之所以出版的原因。

在生活方式上，勤做运动、重视卫生、戒除烟酒、多参与轻松的活动、不自绝人际关系等，都是养生之道。而医疗照顾方面，除了拐杖、助听器等简单的辅助工具外，医护人员及家人细心的照料更为重要。譬如说，成年人的慢性疾病需长期服药时，不忘给予病患适当的鼓励；家庭医师主动的关照，随时注意让中老年人保持情绪安定与愉快，坦然接受生病的事实、遵循医师嘱咐、减少并发症的发生、提高生活品质等，都是健康医疗照顾中重要的关键。

迈向二十一世纪又该如何保养自己的身体呢？想要吃得好、身材好，又活得长久，就必须彻底了解正确的饮食观念，并且改善生活品质。

正确的饮食观念，首重自然和新鲜，因此，谷类、奶类及鲜蔬菜将是主流，因为维生素A、C、E及胡萝卜素皆属于抗氧化物，可以延缓老化。而一些常见的慢性病相关因子，如胆固醇、尿酸、脂肪及糖分的节制，都不容掉以轻心。只要能避免脑中风、冠状心脏病和癌症，长寿就不再是遥不可及的梦想。

学术界证实了老化和自由基（负氧离子）的产生有关，而自由基部分是来自我们生活的环境。因此，重视环保、减少污染、注重卫生和避免噪音以营造优质的生活环境，是极为重要的。

另外，心灵的环保也很重要，焦虑、犹豫和贪婪等心灵的污染源，都是青春的大敌。因此，要改善生活的品质，必需由内而外，内外兼备，才能真正拥有健康。

《我最怕你会生病》一书内容丰富，将医师问诊的点点滴滴化为一篇篇感人的小故事，期望能在医病关系日趋紧张的同时，注入一股暖流。

“多数人只关心财富、名利，却对自己的身体漠不关心。如果大家多照顾一些自己的健康，医院也不会忙碌得日夜不分了。”这是多数医生的感触。健康的身体才是幸福的保障，拥有了健康，成功才能成为一件有意义的事。如果经由阅读此健康系列丛书能够带给读者些许对健康的体认与幸福之可能，将是本系列书籍之所以出版的最大意义。

台北医学院家医科主任 谢瀛华

CONTENTS

自序

- 悠悠飞鸟 / 1
- 医生的辛酸 / 7
- 心灵的曙光 / 11
- 贪求欢乐的代价 / 15
- 惜精如金 / 21
- 悠悠闺中怨 / 25
- 躲在阳光背后的日子 / 31
- 花落春犹在 / 35
- 幽微的烛光 / 39
- 迷幻世界 / 43
- 癌症的无情 / 47
- 生死的悸动 / 53
- 生命之爱 / 57
- 阿清嫂的哀怨 / 61
- 何其遥远是明天 / 67

存在的奉献 / 71
堕胎后遗症 / 77
主治医生巡诊时 / 81
救命刻不容缓 / 85
哀莫大于心死 / 89
良好的医病关系 / 93
温柔是最好的药 / 99
爱与恨 / 103
风雨摧残过的痕迹 / 107
疱疹病毒知多少 / 111
医疗从“信任”开始 / 117
解剖课的铃声 / 121
奥妙之间 / 125
世纪末的医学生 / 129
孩子的快乐天堂 / 135
生命的美好 / 139
母女情深 / 145
少妇的子宫颈癌 / 149

手术室惊魂记 /	153
生命的黑暗期 /	159
急诊室的骚动 /	165
麻疯病人的哀歌 /	171
医生的形象 /	177
医生的爱与寂寞 /	181
白袍的意义 /	187
丑小鸭的春天 /	193
不再写松散的诗 /	197
三美神的盛宴 /	203
美丽的黄昏 /	211
平安夜 /	217

专论一：爱的医学与课题 /	223
---------------	-----

悠悠飞鸟



在日趋开放的风气里，未婚妈妈问题成为社会沉重的包袱了。

外科急诊室扶进来一位穿着清新可人的少女，她的脸色苍白，几乎毫无青春的鲜润，额头堆满汗珠，脉搏弱且快，血压降低，有休克的现象。

“医生，我女儿小芬刚刚才嚷肚子疼，就突然昏倒在地上。请医生帮帮忙，赶快救她。”一个瘦弱而焦灼的父亲告诉值班医生。

外科医生一边急救，一边打上点滴，接着开始问病历。

起初，在场的医生都以为她得了肠炎，问起来却又不像。痛的位置接近下腹部，病人脐部呈现淡蓝色的可伦氏象征，显示有大量血液在腹膜腔内。医生怀疑是妇产科急症。

“小芬再升上去就高二了，还是个小女孩哪。”父亲带着责备的口吻向我们说。

医生推断这名少女得的是异位妊娠。这种子宫外的怀孕常见于输卵管、卵巢及腹腔内，每两、三百次怀孕中会发生一次。记得妇产科教授常提醒我们：“女人或女孩下腹部剧痛，不管结婚与否，都必须考虑妇产科方面的疾病。”因此，外科医院立即打电话催救兵帮忙。

一会儿，妇产科医生赶来会诊。他直截了当的问小芬说“你最后一次月经什么时候来？”小芬父亲听到这句尖锐的问题，略微踌躇了一下，而且显得有些紧张。

少女说：那是三十几天前的事情。“你三十几天前，有没有发生过性关系？”少女默不作答，仿佛很羞愧。她父亲显得对医生有点不满。

医生忙告诉她：“不要隐瞒。这关系着你的生命！”

少女这才泪汪汪的默默点了头。妇产科医生立即给她做子宫直肠陷凹穿刺术，证实是妊娠异位导致输卵管破裂，大量出血引起的。医生立即结扎了出血的血管，才挽救了少女宝贵的生命。

我看到做父亲的在一旁握拳垂胸的痛哭着，口中直念：“这怎么可能，怎么可能？小芬那么天真，那么乖巧，怎么会……”话中有许多悲哀，有许多疼惜和无奈……

少女情怀总是如诗如梦，有着透明般的天真，像悠游的鱼，飞翔的鸟。于是，在日趋开放的风气里，未婚妈妈问题就成为社会沉重的包袱了。

江万煊教授曾说：“大部分家长从来不跟子女谈性问题。他们像鸵鸟一样，把头埋在沙里，以为只要子女对性一无所知，就不会出错。但是，子女却偷偷从不正常的地方获取‘知

识’，更有些会好奇的偷尝禁果，造成终身遗憾。”的确，在妇产科看到不少不知保护自己的女孩，在似水年华中糊里糊涂受孕了。

再次在病房见到小芬时，她已病愈，鲜润的面颊挂着微笑，微露出洁白的牙齿，仿佛在轻轻呢喃着：她已不再是诗梦中的嫩芽，而将是一棵劲立的小树。

医生的叮咛

小芬的故事，是人口拥挤的社会中常见到的情节，它明确地诉说了——少女对性的茫然无知。因此适当地了解少女的性问题，是相当必要的：

(一)少女的身体变化：

通常开始于十二岁时，但没有绝对一致，有些少女在八九岁就有阴毛，同时乳房也开始膨大，有些则一直到十五岁或更大时才开始有这些迹象，月经大都发生在阴毛出现后一年，略早于乳房的发育。对许多少女而言，月经是一种沮丧的打击，有些女孩非常有规律，除了下腹部有点涨涨的之外，没有任何其他症状。有些少女则小腹痉挛，心理上情绪低落，闷闷不乐，而且可能会疲倦上一、两天。对于这种现象，不必自觉有病。充分的睡眠，饮用比平常更多量液体，几片阿司匹林止痛，严重的再去找医生看看。

(二)青春期前后的性经验：

女孩子如果曾经在日常生活中，偶而看过她小弟弟或其他男孩的生殖器，那么她会把男性的这套“装备”认为是生

命中理所当然的一项事实。反之，如果父母从小避讳而不让她看，则好奇心可能会影响日后的性生活。到了青春期后，少女将会面临异性的接触，如从约会到性接触，如果纯粹建立在兴趣相投及彼此吸引力上，这是一种很有价值的关系；如果男孩只是把她当做性的战利品，将使其心智不成熟且有偏差。

(三)性高潮与性行为:

百分之八十的少女不愿在婚前有性行为，因为强烈的道德观念阻止她们，但少女在十五岁后有过性高潮的经验者，可能是经由自慰、爱抚或性行为来的。

(四)性行为的后果:

第一个后遗症是有怀孕的危险，在我们的文化里，婚前怀孕是一个严重的社会问题。因此为人父母者，必须开诚布公和子女沟通，不要等事情发生了再懊悔。第二个是会患性病；第三则是造成被迫式婚姻，日后不会幸福；第四是心里有罪恶感的阴影存在；第五是少女会担心男友抛弃她；第六是可能会造成对男女关系中肉体部分过度强调，而忽略了实际生活。因此，偷吃禁果真可以说有百害而无一利，少女们

必须提高警觉。

医生的辛酸



世上所有的黑暗加起来，也不足以吹灭一支小小的蜡烛。

尽管冷气机在呼呼地吹，手术室里的医生依然流着汗。“蔡医生，做胃三分之二切除时，要胆大心细，看准了，利落地切下去。像你这样子手脚慢钝，实在不行！”主治医生气愤地说。

这番话，使蔡医生原本表现不佳的手更加颤抖了。我发觉他的背部湿了一大截，眼神里充满羞愧和沮丧。手术室是个忙碌而紧张的小地方，在这里，许多人生，许多人死，还有许多人在生死边缘徘徊挣扎。因此，医生和护士都面色凝重、战战兢兢地工作着。年轻医生在这里挨骂、羞愧，自然迭有所闻。

开完刀走出手术室，蔡医生眼眶红红的，很难过地说：“当外科医生真命苦，每天工作超过二十小时，压力大，工作量重，如果以时间和酬劳务相比，真比水泥工还不如。”

他确实道出了医生的辛酸。二十载寒窗苦读，如今却在昼夜不分，疲惫、压力的折腾下忙碌。但是，“世上所有的黑暗加起来，也不足以吹灭一支小小的蜡烛。”医生要秉持心中这盏不灭的烛光，只有不自掩住光明，使它继续燃烧，才能

照亮病人的心灵，驱走他们的苦痛。

记得在探望病逝的彭学长时，听到他家人伤心欲绝的谈话：

“我们好不容易培育他念完七年医学系，这几天我特地从国外赶回来，参加他的毕业典礼。想不到……他会罹患这么可怕的急性肝炎。”这种肝炎的确严重，已经有多起医生受感染的病例了。它使人发烧、黄疸，然后是大脑病变、昏迷，直到肝脏变小和坏死。活存与否，只有仰靠不断的输血抢救。

外科蔡医生又捎来不幸的消息。另外一个朋友林医生，在实习期间因尿毒症而卧病不起，情况相当严重。在医院，时常可以看到主治医生穿着笔挺的白色长袍，后面跟着一群所谓的小医生，一阵风过去，楼房都有点震动，壮观得很。这就是医学师徒相授，磨练成熟的写照。实习医生从最基层的换药、打针做起，到值班、急诊，甚至在手术室里双手颤动，一面聆听教诲的可怜相。他们的辛苦，实在不是外人所能了解。

就像在哭过一阵以后心情爽朗起来，大医院里的小医生，也像从软泥中钻出的嫩草，一心一意雨的滋润下成长。只要通过重重考验，一堆细微的墩土，也可能成为明日雄伟的山丘，未来苍翠的高山峻岭。小医生在手术台旁颤抖的手，全身湿透的汗，都只是茁壮的开端。

医生的叮咛

动手术是病人一生中相当重大之事，也是医生们精神压力倍增的时候。平常在电视中或其他画面里看到动手术的情景，或许觉得很有趣；但如果是自己的亲人或本人需要动手术时，一定也会有不安、恐惧或绝望之感。同样地，像蔡医生一般的年轻医生，面对着掌握生死之刀，内心之惶恐是可想而知。

因此，在热门的新医学的领域中，对于手术的知识，被认定是为民众所必须接受的新知。

(一)何时需要动手术

只有当手术成为治疗疾病，缓和痛苦的最佳途径时，才会选择动手术。

(二)接受手术的心理准备：

在医学进步，麻醉发达的今天，手术已不再使生命遭遇威胁。手术必须在病患和医生有充分信任关系下进行，病人应尽量经由医生的谈话中，来了解自己将接受何种手术？为什么要开这个刀？手术的大概经过等等。而病人以前患过的疾