

醫學小叢書

肺結核症再發之預防

商務印書館發行

醫學小叢書

肺結核症再發之預防

Lornisch 講
洪式閻 譯

商務印書館發行

商務印書館

肺結核症再發之預防

我於講演本問題之始，須先提出兩個定義：

- (一) 凡疾病既經治癒，或未完全治癒，而容易再發的。
- (二) 凡疾病之具有再發可能性的。

屬於第一個定義範圍以內的，即如已經治癒之肺結核。肺結核統可以治癒嗎？依從前的見解，則此病絕對不能治癒，這是人人知道的。所以當時的醫師有爲守祕密之義務，一如今日之於癌腫患者，不能當面下癌腫的診斷。在結核菌未發明以前，凡此病之結果不良的，統名曰虛症。近數年來，關於此病的本體，很有許多討論。Otto Naegeli 氏在 Zürich 地方檢查因別種疾病而死的屍體五百具，凡年在十八至三十歲之間，有結核性



病變的，占百分之九十六，年在三十歲以上的，則無一人無之，其因結核而死的，不過六分之一或七分之一。所以就事實方面說，肺結核可以治癒。若就病理解剖方面說，則不能治癒，因肺組織一度破壞以後，除癥痕形成外，不能再生新組織，而結核菌即包圍於此癥痕組織內。所以醫師診察時，不能斷定還有若干生活的細菌存在，並不能決定到什麼時候可以治癒，平常只能說到「比較治癒」四個字。這時候病變停止，而細菌不再向他處蔓延，但事實上確有完全治癒的，譬如軍人之患肺結核，治癒以後，雖不變更職業，亦無妨礙。予又想起 Goethe 氏在 Leipzig 爲大學生時，曾患劇烈的咯血症，卒能活到八十二歲，且其當時同伴，亦皆康健無恙。總而言之：無論其從前病勢如何沈重，倘使病原菌不向康健組織侵犯，即可謂之治癒，現實際上有許多患者，經過數十年以後，還可證明著明的病變，而其人的

工作力早已恢復了。依歷來的經驗，敢說：大多數的結核患者，並不因結核而死。

在本問題範圍以內，除治癒的疾病以外，還有一種，就是有再發的可能性者。諸君要知道肺結核並不如痘瘡、麻疹、猩紅熱諸病之一度經過以後，即具有免疫性的。依從來的經驗，恰成反比例。凡曾經肺結核病的人，比較平常健康的人，容易再發，因為結核的症狀雖然消失，而其病變部尚存在，所以一觸就再發了。但也有與第一次病變，毫無關係，而於他部分另生第二病變。總之曾經一度肺結核的人，就有容易再發的傾向，因其感受性比較健康的人強得多。

也有一種人，對於結核病，特別容易感受的。這是與先天性或後天性肺臟的抵抗力有關係。凡是健康的人，對於周圍溫度的急變及結核菌的

侵入有一定適應的機能，如噴嚏、咳嗽，可以調節之。所以每次吸入的結核菌，除到一定部分——曾經損害而無抵抗力的組織——不起病的作用。因此發生以下諸問題：

(一) 肺部障礙爲什麼起的？

(二) 爲什麼有發病的傾向？

(三) 爲什麼可以抵抗病原菌，不起疾病？

諸君若欲了解以上諸問題，可於下面一個問題的答案內求之。

如何能防肺結核再發呢？

預防肺結核再發，有兩種方法：

(一) 避去傳染的機會。

(二) 增加抵抗的力量。

若說傳染的機會，到處皆是，我人每次呼氣內，統含有結核菌，所以無論何人，均要注意清潔。可是結核菌在健康組織內不易發育，而傳染的機會極多，非如虎疫菌及鼠疫菌因交通機關斷絕，就可阻止其蔓延，如 Martius 氏所說：『敵在城內，無須關門。』所以我們要注意第二種預防法，就是增加抵抗的力量，一面除去結核菌適當的培養地，這確是預防結核再發的唯一方法。說到此處，來了一個困難的問題，就是諸君以後不能得到這樣高山清潔的空氣，並且沒有這許多閒空時候來休養，大多數的人，必須回到原來的地方，執行本來的職業，我知道諸君必有以下一個疑問：

在此所得的療養法，對於我們，是亟要繼續作去呢？

依從來的經驗，此種療養法，是極重要的，須繼續作去，可使身體完全

康復。若問到什麼程度爲止？須聽醫師的忠告。就是醫師對於此等患者，亦當仔細檢查，可信其將來不致再發爲度。所以患者回家以後，在長時期內，須小心注意，常常請有經驗的醫師檢查。我今天只能就歷來的經驗，關於肺結核再發的主要原因，以及其確有效力的預防法，同諸位談談。

潔淨新鮮的空氣，對於一般肺結核患者，統有很好的結果。若空氣中含有病的異常成分，以及不流通腐敗的空氣，可以發生極大的危險。

新鮮空氣對於肺病患者，以及有肺病傾向的人，非常重要，此理很易了解。就防腐性創傷的治癒經過中，可以知道。倘使處置不妥，侵入腐敗的空氣，隨卽化膿，其對於肺臟的危險，也是如此。所以避去腐敗空氣，是肺結核預防法中最要注意的。因爲我們每一次吸氣內，總不免有許多有害的成分。這些有害成分裏，最多的是塵埃，有器械的刺戟作用，可使肺組織起

高度的變化。其次是有毒性瓦斯，次之是各種病原體。從前雖未曾有結核性的病變，因此種有害成分侵入過多，以後亦不免發病。所以肺加答兒之後，常常發生肺結核，就是這個緣故。

Rubner 氏說：塵埃是各種微生物的急先鋒，Hesse 及 Arens 氏曾測定不通氣的房間內空氣中含有塵埃的重量。下表為每一個立方呎空氣內塵埃的重量。

住室	一·六	麴
學校	八·〇	麴
石工廠	八·七三	麴
羊毛工廠	二〇·〇	麴
鼻煙工廠	七二·〇	麴

氈鞋工廠

一七五・〇 氈

洋灰工廠(工作時)

二二四・〇 氈

洋灰工廠(休息時)

一三〇・〇 氈

凡尖銳有輪廓的塵埃，如煤炭、沙土、石灰等，對於呼吸器，危害最大。而瓦斯中之鹽素、臭素、沃度、阿母尼亞等，亦有同等的危害作用。不通氣房舍內的呼氣以及由暖室法產生的瓦斯，亦是有害的。因為氣管枝粘膜，受此等損害作用，發生刺戟的現象，或抵抗的現象。對於結核性病變的粘膜，可以阻礙其治癒，而甫經治癒的患者，因此可以再發。所以我常勸告諸君，務須注意戶外生活。最潔淨的空氣，莫過於高山的空氣，及海面的空氣，其次則為鄉村裏的空氣。若必須在城內居住，亦當擇一遠離交通繁盛的地方。室內的空氣要時常與戶外的空氣交換。戶外的空氣除了發霧天、炭素

飽和時，塵埃過多時，就可任意吸人。說到城市裏的空氣，夜間比日間清潔得多。諸君於工作休息的時候，須到戶外散步。凡空氣不流通的地方，如跳舞場，吸煙室，咖啡館，大餐館等，萬不可去。至於諸君自己可否吸煙，須得醫師之檢定，亦只限於在戶外，不可使室內空氣溷得不潔。若或把煙咽下去，那是很危險的。所以曾經肺病或有肺病之傾向的人，還是不吸煙為好。

無論臥室或工作室，應時常打開窗戶。倘因特別關係，不能使氣流進入的，亦當於每一小時內換氣一次。或於兩窗翼之上，安置瓣狀窗。

清潔房舍，須用濕的拭布及濕的擦地機，同時開了窗。當塵埃岔起的時候，切勿進入。一切器皿，凡可以移動的，以移到戶外拂拭為佳。冬令生火爐時，須注意灰煤煙之混在空氣中。若實際上可以不在空氣混濁的地方工作，那是最好的。走到一定地方，不能避去塵埃時，惟有密閉口部，用鼻呼

吸，因為鼻是肺的保護器官，有濾過的作用，凡不潔的空氣可以使之清潔。所以有許多健康的醫師，因為常常同肺結核患者接觸，他的鼻黏膜上，常有結核菌存在。

散步地點，要在城外，不可在城市裏，最好在有樹林的地方，若目的地離住所很遠，不妨坐車去，養養體力，到了那個地方的時候，然後下去散步。我很盼望諸君回家以後，常常注意新鮮空氣，毋使在此休養得來的好結果，復歸消失，並須養成抵抗寒冷空氣的習慣，使身體的抵抗力，漸漸增高起來。

與新鮮空氣同等重要的，就是合理的營養。胃機能健全，同結核治癒上以及治癒後，永久健康上有絕大的關係。諸君須知道胃的機能，為消化食物，並不是輾碎食物。平常胃機能障礙，大都因急食或咀嚼不足而起。諸

君聽過了 Clatstone 氏的趣史麼？他何以能享大年而且一生健康呢？就是因爲他每次食物入口，必咀嚼至四十次之多。所以曾經肺病的人，最要注意牙齒。每年中往就牙科醫生診察一二次。倘遇有齲齒，卽刻完全剔除修補。齒牙既經修潔，還要注意食事。因爲胃壁於一定時間內分泌鹽酸，此種成分，對於消化作用上有重大的任務。假使食事無一定，那末消化作用經久要起障礙的。

營養過多對於肺結核治癒上究竟有怎麼樣的價值？Prehmer 氏早就說過了。他曾檢查許多肺結核病人的病歷，竟沒有一個是貪食的。凡預後不良的肺結核——虛症，他的特徵，就是體重減輕。若體重漸漸增加，那是一種好的現象。據 Penzoldt 氏說，身體各部分組織過剩的營養分，與肺組織確有重大的關係，可惜他的原理，尙未十分明白。或爲血液成分佳良

的結果？或因全身營養佳良，心臟動作強盛，肺組織得到充分的血液所致？總之，營養佳良的組織，有抵抗破壞的作用，這是可以相信的，所以合理的營養，可維持健康的必要條件。諸君以後務須養成權測體重的習慣，保持於一定高度，倘日久生厭，不復注意營養狀況，往往發生體重減輕的危險。倘有時於佳良營養狀況之下，忽然變生別種疾病，亦可起營養不足的現象。

有許多人，對於我這番說，常常懷疑。他說：此過多營養到將來工作開始時，一定不能保持的。但是我敢替諸君擔保，就我的經驗看起來，在療養充分的患者，如能保守一定生活法，雖一面工作，其體重決不致減輕。此事我的患者常與我通信言之。即就余自身說，當病變治癒時，體重增加二十磅，病後第一年在 Freiburg 當助教，亦並不減少，但是我常常要權測體重，

略略減輕，就多飲牛奶，可以使之恢復到本來的高度。

牛乳能使營養容易佳良，因其含有各種重要營養成分，如蛋白脂肪、含水炭素，而且容易飲下去。我人若於飯足以後，飲一杯牛奶，就可得過多的營養分，即使偶然食品不足，亦能因牛奶之故，可以維持過去。但飲用牛奶不可過多，須先經煮沸，其煮沸器的蓋，應有許多小孔，如是則當煮沸時，牛奶的泡沫仍可落到鍋裏，經此一煮以後，凡不潔的物質以及分裂菌，統失其作用，不致發生危險。假使單以牛奶作養品，每日須三或四杯，怎麼多的牛奶，日久一定生厭的，所以同時須兼用他種重要的營養物，如魚、肉、雞卵、蔬菜等。

病後增加的體重，須常常保存，此點對於疾病經過中體重減少的人，尤要注意。有許多治癒的病人，其身軀肥胖的程度，與身長不相稱的，可用

特別富於脂肪的營養品，如牛奶，脂肪，乳酪，或魚肝油，說到魚肝油的作用，從前的人，統以為對於肺病極有效驗，因為他含有很易消化的脂肪成分。據 Tutsan 氏說：牛油及牛乳亦是肺結核患者的主要營養品，所以麵包上須塗多量的牛油。此外就是澱粉類的物品，統含有脂肪成分，所以亦很營養的。

脂肪蓄積過多，可以影響到心臟，那時候須稍稍加以限制，凡含有脂肪的飲料，如牛奶、啤酒等，務要禁止。但不可過於急速，每月體重減少分量，不可超過二磅。在此減脂療法期內，往往有使肺結核再發的危險，Bremer 氏曾經說過了。即就我們的經驗說，亦是相同的。

諸君在療養期內，每日食事五次，以後仍須照此。若因職務妨礙，在早午兩餐中間沒有閒工夫的，則早餐須充分飲食，食後能再飲一杯牛奶者

更好。有許多人說，早起不宜多食，這話是不對的，因胃機能已久處於靜止的狀態，那時候營養分之輸入，是非常重要的。倘第一早餐不能充分飲食，則第二早餐須輸入多量養分才是。晚餐不宜太遲，飲料不可過多。多則可使胃液稀薄，減弱消化的作用。至於酒類如葡萄酒及啤酒，據 *Fulton* 氏的意見，少量是可以允許的。但此並不是必要的嗜好品，就我看來，平日不飲酒的病人，其結果較之飲酒的更好。

曾經肺病的人，其食事須有一定，不可亂食，亦不可有他種嗜好，此事影響於後來的健康上，非常重要，即其家人亦應有促進其完全健康的義務，不可因一時見癒，遂亟亟使之工作。

除却全身營養佳良，影響到肺臟，使結核菌不易發育以外，還有一個直接補助肺臟，可以預防再發的方法，就是身體的保護。什麼叫做身體保

護呢？平時不僅要注意結核菌侵入的門戶，並要注意全身表面的皮膚，譬如感冒，很容易使肺部起極大的變化。什麼叫作侵入門戶呢？就是鼻子。鼻在氣道的上部，為肺臟最重要的保護器官，可以扣留塵埃及病原體，並有調節空氣濕度及溫度的作用，因此，吸氣時必須經過鼻腔，不可通過口腔。設或用力呼吸，遇著冷天或括風的時候，很容易感冒。我曾見過一個有結核傾向的學童，他若不願意上學，只須於歸途中用口代鼻呼吸，就可發生支氣管加答兒，並有發熱的症候。所以我們若遇著對頭風，不可開口，要緩緩步行。醫師倘遇着鼻呼吸不良的患者，應告以可能的補助法。

傳染性物質之侵入肺臟，不僅因呼吸不合理而起的，就是口唇上有小裂隙，因為手指的接觸，亦可使細菌侵入，此外常由扁桃腺或咽頭部腺質器官侵入，被體內的淋巴管吸去，再轉運到肺臟裏。我們的手指常常同

外物接觸，免不了有病原菌附著，所以我們攝取食物之先務要洗濯乾淨，因為口腔的確是各種有害物質侵入的重要門戶。最要緊的還是齒牙，先前已經說過了。我們清早起來，第一件事，就要洗刷齒牙，每餐後亦要洗滌，而睡覺起來，尤其重要。

肺病發作，同感冒很有關係。感冒的機轉，到現在還未十分明了，僅知其與凍僵稍稍不同。當皮膚受涼以後，附近器官，首先發現病的徵候，如筋肉疼痛，氣道加答兒，腸加答兒，腎臟炎等等皆是。當皮膚發熱或出汗以後，遇著氣流，尤易發生。凡一度感冒以後，就有再發的傾向。諸君應該知道，忽然受涼時，發生鼻腔閉塞，聲音嘶啞，支氣管加答兒。以後遂常常發作，這就是抵抗力減退的表示，凡曾經肺結核病的人，統有此弱點，所以 Dehnelt 氏說：感冒是肺結核再發最常見的原因。

我們在夏天，若當身體劇烈働作以後，跑到樹影裏納涼，是很容易感冒的。此外或在夜間或清早起來的時候，稍不注意，則溫暖的皮膚，忽然接觸冷氣，亦易感冒，所以醫師須隨時勸告患者要注意，而—— Detmeller 氏就很注意此點。我還有幾句重要的話，奉勸諸位，就是夜裏脫却襯衣以後，在涼室內行走，以及女子清早起來梳洗，只穿一單掛，統不妥當的。此外還要注意出汗。倘使我們時常使皮膚保持乾燥，那麼出汗的傾向，自然會消失的。設或前額部，腋窩部或腰際有汗滴時，須暫時停止動作，待其乾沒後，再向前進行。切不可由暖的地方，遽然跑到冷的地方去。這句話要時時記著的。

除了以上各種危害之外，凡曾經肺病的人，應當使皮膚堅強，就是我們所說的皮膚強健法。但是他方面還要注意禦寒的物品，就是衣服。

我們要知道衣服不僅用以禦寒，同時對於皮膚有通氣的作用。平常的衣服往往犯兩種毛病，或則過厚，或則不通氣。衣服過厚，則行動時，筋肉動作機能亦旺盛，因此產生許多無益的體溫，並且發汗。衣服不通氣，則皮膚的調節機能消失，這濕潤的衣服，就是感冒的重大原因。就我的經驗說，病人的襯衫，宜用毛織品。就是 Rubner 氏的意見，亦是如此，因為平滑粗厚的材料，是不通氣的。

細洋布含有空氣， 百分之三七，一

粗洋布含有空氣， 百分之五〇，七

毛布含有空氣， 百分之七六，八

棉織品含有空氣， 百分之八四，七

毛織品含有空氣， 百分之八六，三

由棉紗或絲線製成的材料，其通氣作用，差不多同毛織品相等。但是毛織品自然還有他的特長的地方，因為他的毛層與皮膚表面中間有一氣層，儲蓄暖氣，并能吸收水分，不致黏着，亦無放散溫度的危險，他的通氣力很強，據 *Rubner* 氏說，此種材料含有空氣百分之五十以至百分之六十。

衣服的厚薄，自然同周圍的溫度及身體動作或靜止有關係。當安靜的時候，筋肉不動作，不發生溫熱，那時候要注意周圍的溫度，保護體溫，勿使放散。依從來的經驗，在春夏之間，以及秋天的時候，最易感冒，因為那時候，忽冷忽熱，很不一定，且空氣內濕度又高，所以我要勸告諸君，在春天更換單衣時，不妨遲些，到冬初更換棉衣時，不妨早些。夏天衣服的颜色，要用淺淡的，因此可以抵禦外來強烈的光線。冬天衣服的颜色，要用深黑的，因

此可以吸收外來的光線。倘或衣服偶然沾濕，要即刻更換。夜間所用的被蓋，以羊毛被爲最適宜，頸部應常露出。襪亦須用毛織品，并且不可過小，因爲我們的足部，離心臟最遠，在靜脈還流作用衰弱的人，往往不能得到充分的血液，倘使襪子過小，更容易發生障礙。此外還有一點要注意的，有許多人，往往因襪的材料不通氣，於是發生足汗。據 *Creech* 氏調查，凡有足汗的人，占全數五分之四。那些濕汗，俱被襪底吸收去，此亦是感冒的原因之一。

我們雖穿着衣服，而新鮮空氣，仍能透入，刺戟皮膚，就是冷水對於皮膚，亦有同等的作用，所以患者可用冷水擦身，起初用溫水，漸漸減低其溫度，習慣以後，可以預防感冒。此水治強健法，最好於早起時行之。冷水浴後，更用酒精摩擦，即刻使之乾燥，那時候覺得渾身溫暖，愉快之至。浴湯溫度

不可超過列氏表二十七度。浴時持續五或六分鐘。此外水浴或海水浴，在久病的患者，須經醫師之許可，否則容易發生危險。水治法之功用，第一可使心臟強健，對於肺臟有很大的影響。因為皮膚血管受寒冷的刺戟而高度收縮，對於心臟生出抵抗的作用，等到摩擦以後，收縮的血管，又復擴張而血液增多，所以 Vogel 氏說，冷水浴後，最初心臟作用強盛，以後全身血液循環亦佳良，故水治療法，有強健身體的作用，並可以預防肺病之再發。

吸收新鮮的空氣，攝取充分的營養品，以及鍛鍊皮膚使之堅強，統是主要的預防法，倘能持久履行，定可變更患者的體質，但除上述三種療養法以外，還有一種，偏於精神方面，並非偏於肉體方面的，就是要變更患者的氣質性情以及他的生活法。此問題很難解決，確有研究的價值，其影響於患者後來的健康，至重大。我今天只能就其大略同諸君談談。

正規的生活法，我先前已經說過一點了，第一患者不能深信自己的病變，已經完全治癒，即使經過極好，亦不敢斷定病變部確已治癒。在各種症狀完全消失以後，醫師檢查時，亦不發見如何變化，還要小心保養，不可疏忽。倘或癥痕組織內，尚有生活的結核菌存在，自然有再發的危險，所以患者在治癒後第一年以內，須小心謹慎，以保持其治癒的成績，時常請醫師診察，且於兩星期或四星期間，權測體重一次，設或減輕，即用營養療法。此外還要注意體溫，稍有微熱，急速延醫診視，溫度超過攝氏三十七度四十分，（在口內或腋窩內檢查）即刻躺在床上，一面打開窗戶，同時注意消化狀態，勿使起障礙。果能如此作去，自然可以預防再發。還有一件，患者不可過於憂愁，幸而結核患者，大半無此種傾向。要知道此病可以治癒，只須忍耐療養，必得良好的結果。即使到完全治療的時期，仍應照一般療養

法做去。倘或有人嘲笑諸君，過於小心謹慎，勿與計較。說到療養生活，在家內決不如在療養院內之方便。現在到處雖常有關於結核的演講，但對於治療方面及再發的預防法，並未注意。有許多患者，當他才到療養院的時候，他的戚友們，統料他是必死的，然而還能生活，等到他回家的時候，見他外表已完全健康，往往又強令其照舊工作。諸君，要知道健康的人能勝任的事業，若令甫經治療的病人去作，是很危險的。

凡曾經結核病的人，於長久期間內須有正規合理的生活，方能維持健康，並且可以預防再發。我知道有許多人，因金錢不足，不能久在療養院內居住，還未到完全恢復的時期，就回家去，但是他能保守正規的生活法，故雖在一部分不良狀況底下，仍能維持其健康，因此可知持續的療養，是非常重要的。一個有經驗的醫師說，他從前亦曾患過肺結核，在高山上海療

養，乃得治癒。他可就他自己歷年所得的經驗，常常對他的患者說：我若告訴你，你的肺部，已經治癒，毫無變化了，可是你還要療養六個月。這番話對於重症的病人，是不可少的。就是輕症的病人，等到他的各種症狀消退以後，亦要休養三個月。若患者在治療期內，經過很好的，於最好的季節內（夏天）可任其到鄉村或海邊或別的山上去休養，此節對於神經質的人，常常用之，但以後須繼續行第二次冬期高山療養法。此療養的真正目的，在使病變部形成癥痕，經過充分的療養以後，就是在不良的季節內，亦可回家。

諸君在此得到療養的經驗很多，並知道新鮮空氣是主要的療治品。然在新鮮空氣中或安靜或運動，還有極大的區別。諸君在此地療養，只能於休息時間內可以運動，回去以後，仍望於休息時間內復行此處所得的

正規生活法。雖說以後照舊工作，沒有什麼妨礙，但每日須有相當安靜時間，午飯後的安靜，是很有價值的，因此可以分離每日工作時間，為兩部分，在此安靜時間內，一面又可吸收新鮮空氣。安靜療法，對於初起的患者，能得極速極好的結果，因為安靜的時候，病變部差不多完全處於休止的狀態，同時他部分起代償的作用。當病變初起時，應安靜躺在床上，可以退熱，照此說起來，新鮮空氣固是一種有效的療養品，而安靜療法，亦有同等的作用。在都市內作過度的生活，往往於無意中減少睡眠的鐘點，此為肺病結核的遠因，所以工作時間，須與休息的時間有相當的比例。諸君想已聽過康德氏的養生金規，他說：每日工作八小時，休息八小時，睡眠八小時。但有許多人以八小時休息為太多，往往於此時間以內，亦稍稍作一點事。就我的意見，工作時間，上午從八時起至十二時止，下午從四時起至六時

止，而寓所與工作地點不可距離太遠，那麼，午飯以後，可以安靜一小時，如能再延長一小時的更佳。設使午後不能得到如許閒暇的時候，只好於晚間六時工作停止後，即去散步，晚餐後切實行安靜療法。此安靜療法遇着好天氣，可在廊下，或涼亭內，或開窗在室內行之。若在室內行安靜療法，不拘什麼天時，氣候，季節統可以的。此療法是非常重要的，倘能於治癒以後，依舊履行，雖從前患過極重病變，到冬令天氣不佳時，仍能保持其健康。我自己就是一個很好的榜樣。

以前所說的種種療養法，在家庭內頗覺難行，就我看來，而尤以對於婦女爲更甚。設使男子有病，他的母親或妻子，可以使全家的生活法變更，以適應患者之要求，在女兒未出嫁以前，亦能辦得到。設使婦女有病，他的男子往往不能奉行醫師的勸告。若爲貧苦的患者，冬令聚集於一處，全室

內統被暖氣烟氣所充塞，在這種狀況之下，只好於一定時間內，到戶外吸收新鮮空氣一次，以預防危險。

療養時期，究竟要若干日子，很難說定，須請醫師隨時診斷，但在第一年試驗期內，大半是必要的。經過如此長時期以後，漸漸可以適應屋內生活。

靜坐與躺臥有同等的作用，但不如躺臥之絕對的安靜，我們躺在褥上，穿着外套，覆以被蓋，即在冬令極冷的天氣，亦不至於感冒，且為長久時間內身體處於水平位置，較之下腿部下垂的好得多。況身體處水平線位置的時候，肺尖部營充分吸收的作用，全肺部之血液循環亦佳良，所以凡有肺病的人應備一張長籐椅，椅之上部，可以任意豎起或放落，下部於水平線中之一部，約當膝部之處，略略高起，使下腿部安穩放置，褥的厚薄，約

在四五寸上下，並備一看書架，放在椅上，對於看書寫字，極其便利。

安靜療養與住宅是否有關係呢？住宅自然要注意光線，空氣及乾燥三個條件，不可在狹隘的街道，及交通熱鬧的地方。通常選擇住宅，有兩點要注意的：（一）離工作的地方不宜太遠，並且要適於步行，那麼，可以免了道路過濕或塵埃的危險。（二）住宅須在空曠的地方，倘能在離城稍遠的地方，覓一住宅，而有車輛可以通行的，尤為相宜。（最好在森林附近。）臥室須通氣，不可阻礙光線之射入，因為光線能於短時間內，殺死病原菌。其次還要注意清潔，時常輸入新鮮的空氣，以前所說的話，對於健康上，有重大的價值。若住宅內有花園，那自然是最好的，打開窗戶時，可以輸入充分清潔的空氣，遇着好天氣的日子，躺在廊下療養，尤其相宜。

在疾病經過中，有時須變更住宅，但有時亦非必要。惟能注意適當的

生活法，即在不良狀況底下，亦能保持其健康。反是，雖在極好的季節內，亦不能防止疾病之再發。

凡地點距海面愈高，則空氣愈清潔，我已經說過了，惟地土乾燥的性質，對於身體康健上亦有極大的影響。我們知道結核病人多的城市，其地土的性質多濕潤，及用人工使之乾燥以後，而結核病的人數亦隨之減少，那就可以明白了。

安靜與運動，亦應有一定分際，在體質強健的人，可以漸漸減少安靜的時間，增加散步的時間，並行合理的全身運動。當脂肪沈着過多時，此合理的全身運動，亦不可少，自然要在病變停止以後。若其人的職業多坐，則於休息時間內宜多多散步，其職業多動的則反是。

無論全身運動或散步，統不可過度。因結核患者皆有減少體力的傾

向，一般肺病專門的醫師，統贊成此說，我更想起在肺結核治療各書中常說：長途的旅行，往往可以破壞療養所得的好結果，就我的經驗說，亦是如此，我常見有許多病人，因過度的動作而致疾病再發，並且把可以治癒的希望也打消了，所以運動，到如何程度爲止，須請有經驗的醫師檢定，否則處處有使疾病再發的危險。

散步最好的時間，在早晨及下午工作完畢以後，行走時不可過於急速，恐怕發生呼吸促迫，心悸亢進以及發汗等症狀。散步應無一定目的地，任意遊行，最好到有森林的地方去。上山時勿說話，即使無呼吸困難的症狀，亦宜常常歇息。倘或覺着出汗或脈搏亢進，須即刻停止前行。道路宜留意選擇，往往有因去路太易，到回來的時候，就覺吃力了。

呼吸筋運動在比較治癒的病人，經過一定期間療養以後，可以行之，

但須隨時注意，不可因此發生他種危險。

一般已經治癒的病人，脫不了兩種謬誤，或則任意休息，凡稍大的全身運動，統不敢作。如同雄蜂，只知多食多睡，或則毫不介意，仍舊過度的工作，這兩種太過與不及的狀況，統不應該有的。

深呼吸時以及散步時，統可使呼吸筋運動，其對於治癒上，很有價值。當天氣好的時候，可以練習登山運動，但僅限於適宜的高山，不可使肺臟因深呼吸受過度的刺戟。當病變還新鮮的時候，萬不可嘗試。我可舉一個例同諸君說，譬如腎部或腿部，有創傷時，不可使之運動，因為靜止的時候，病變部容易結成癥痕，其在肺部，亦是如此的。設或運動過早，則危險更大。即使已經結成癥痕，寧可多多注意，使癥痕組織堅實，那麼可免病變部破裂，疾病再發及向他處蔓延的危險。

當練習呼吸筋運動的時候，須打開窗戶，吸氣時，將兩臂及肩胛部漸漸向上擎舉，呼氣時，仍循原路下降，其主要條件，不可使身體過於疲乏，此種運動，行之不宜太早。此外如賽跑，登山，騎馬，滑冰，自行車，搖船種種運動，須得醫師之許可，方可試行。據 Brehmers 氏說：有許多賽船勝利的人，往往當場喪命。這是很可怕的呢！

以前所說各種預防法，應於休息時間內，與工作並行不悖，而各種工作的性質，亦須注意，因此發生種種問題：

變更職業是不是必要的？

若欲解決此問題，須先判別那一類職業是有害的？那一類職業是無害的？

變更職業，確是一個難問題，就大體說，似乎不甚重要，凡能避除塵埃

的職業，如石工，玻璃工，麵包師以及身體過勞的職業，而尤以阻礙夜間睡眠的工作以外，並無十分危險。無論那一種職業，沒有他的長處，亦沒有他的短處。某種職業長在曠野內工作，（軍官，兵士）而身體方面不免過於疲乏。某種職業，對於身體不致疲乏，但須在屋內工作。欲補救第一種職業的短處，要多多休息。欲補救第二種職業的短處，須於休息時間內到戶外吸收新鮮空氣。總之，能於休息時間內行合理的衛生法，是有益無損的。

有肺病的人，雖說已經完全治癒，倘能每年療養一次，完全脫離工作，吸收新鮮空氣的尤佳，其時期以夏天為最適宜。

到末了我還有幾句話要說的，就是對於有結核病的人，是否可以結婚呢？在疾病進行期間中，自然不可結婚，即使病變不進行，還有傳染能力的，亦要禁止，須切實證明完全治癒時，方可結婚，大約在兩年試驗時期經

過以後。患者於未結婚之先，切實將疾病的性質以及經過情形向對偶說明。最要緊的，就是不可因結婚以後，有經濟上的操心。

通常女子對於男子疾病療養上，有許多助力，結婚以後，凡家庭內生活，看護以及飲食方面，女子統能滿足其夫的需要，而男子因職業上障礙，對於女子，往往不能滿足其要求，所以結婚問題，在女子方面，尤要注意，須切實證明癥痕組織已經堅固而體力強健的，方可出嫁。夫妻兩人中，無論何人，當疾病再發時，務須嚴防傳染於其對偶。

結核病人的生活法，如新鮮空氣之吸收，充分的營養，身體的保護，室內的清潔，以及一切有規則的生活法，其利益不僅限於一身，對於兒童教育上，很有重大的價值，在先天性肺機能衰弱的人，須時常請醫師診察，可以預防結核之發生，並須注意傳染體之侵入，兒童的手指常常與地面接

觸，不免帶有病原菌，應隨時爲之洗滌。在小兒期內更須注意傳染病的後療法，因傳染病經過後，很容易續發肺結核。

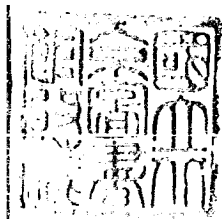
以前所說的健康法則，是極有價值的，因此可以建立強健的基礎，使結核菌不易發育，並且可以預防再發的危險。

我今天對諸君所說的一番話，爲得要諸君維持本來的健康。但是我常常聽我的患者說，照這樣正規的生活法作去，犧牲未免太大。諸君！要知道吾人對於家庭及社會上有重大的關係，不能不將就一些。說到犧牲兩個字，無論那一種疾病，要想治癒，不能不有相當的犧牲。卽如極輕的足瘡，亦能使走路不痛快，此外許多內科病，如膽石症，肝臟病，腎臟病，糖尿病等，往往經數月以至數年之療養，患者平日的嗜好，須一律禁止，以期恢復幸福，若以肺結核患者的犧牲與之比較，還算小的。就 *Neegelin* 氏的統計着

來，肺結核是全國人民的疾病，不僅諸君已經發現的要履行以前所說的
正規生活法，就是沒有症狀的人，也要注意才對呢。所以我勸諸君要切切
實實的照這樣作去，還盼望諸君到處演說給一般人聽聽，那麼，不僅可以
預防肺結核的再發，一面還可以限制肺病人數的增多呢。

譯者按以上是 Lomisch 氏對肺結核患者的談話，他的目的要使有
肺結核的人，預防肺結核的再發，所以他勸大家要吸收新鮮空氣，攝
取充分的營養物，實行正規的安靜療法，說來雖極平常，其中恰有至
理。我從前亦曾生過肺結核，初到歐洲的時候，身體尚未十分強健，後
來照他的說話作去，不到半年，就大大的見效，現在形神充分，終日在
研究室內工作，亦不覺吃力，與一年以前的狀況，大不相同了。所以我
很願意把他這番話寫出來，給國內有肺結核的人看看，或者多少可

以得點益處。民國十年十二月，譯於德國也那寓所。



中華民國十一年六月初版
中華民國二十八年五月
第一版

(87247)

醫學叢書
肺結核症再發之預防一冊

Prevention of Relapses of
Tuberculosis

本書售價叁元柒角伍分

演講者 Lomisch

洪式 閱

校訂者 顧壽白

發行兼印者 商務印書館

發行所 各埠 商務印書館

版權所有
翻印必究

(本書校對者馮汝霖)

77 41

341847

