

夏季

多痢疾

衛生

須注意！

—房徐蕙英



緊要最生衛房局

夏天氣溫高多濕氣多，細菌最容易繁殖，吃東西一不小心，就會染患痢疾，尤其是冷飲，更是最大原因。

在身體方面，也因氣溫和濕氣的關係，流汗過多，體力受到耗損，對於細菌的抵抗力隨之減弱，而胃液的分秘在夏季也有極度減少的傾向，消化力自然降低。因此，夏季在環境和身體各種不利的條件下，都可說是最容易染上痢疾的一個季節，必須特別小心。

下痢的症狀和原因

痢疾最常見的就是下痢。所謂下痢，即一般所稱的腹瀉、排泄軟便而言。通便的次數雖多，但如排便正常，即不能指為下痢。

下痢的輕重程度相差很多，輕者一日僅排泄一次軟便，而重症則一日內排泄無數次水狀軟便，有時甚至引起貧血。

至於生理上造成下痢的最直接原因，不外是大腸的運動比尋常加快，致食物的水分未經大腸充分吸收即見排泄，以致變成下痢。

切忌亂服成藥

一旦發現有下痢的症候時，不論其原因及程度如何，最好上床休息。如果排泄水狀軟便在二三日以上，應即停止工作或向工作機關請假。休息時應注意保持腹部的溫暖，這種方法對於因睡覺受涼或飲啤酒過多而造成的下痢，頗為有效。不過，患盲腸炎時，如將腹部加暖，反會使病情惡化，不可不注意。

每日三餐應減為一餐或兩餐，所攝取的水分應經加熱，不可再飲用冷飲。如果下痢情形嚴重，發燒或帶有腹痛時，即應絕食一日或改取流質食物。

如排泄水狀軟便達五次以上，並發高燒而有劇烈腹痛時，恐有赤痢或食物中毒的可能，應儘速接受醫師的診治。有上述症狀時切忌亂買未經醫師指示的成藥，若亂服成藥，有時可能使病情加劇，或造成病菌的免疫性，致留禍根，後悔莫及。

下面就夏季常見的急性及慢性下痢療護方法，詳為敘述。

急性下痢療護法

晚間就寢時別無異狀，但臨晨突然腹痛如絞，如廁則便瀉如水。若有此病症即係急性下痢。原因可能是赤痢、食物中毒、睡覺受涼或暴飲等。

近年來各種傳染病已日漸減少，但赤痢却依然猖獗。此一現象似與保菌者（體內有赤痢菌，但無症狀者，人數較多）以及患病者使用抗生素自行治療，久纏難癒，不無關係。赤痢病患者排便帶有粘液及血液，為其特徵，但不一定會發燒。患者應該不怕麻煩的求醫澈底檢查並治療。

夏季的各種痢疾中，兒童所患的下痢，大多起因於睡覺受涼。這種下痢情形很嚴重，並常帶腹痛。在療護上只要設法保持腹部的溫暖，並安靜休息，即可痊癒。最好不要亂吃成藥。這種下痢是可預防的，大人應該注意不使兒童在就寢時腹部着涼。

前面已經談過，夏季體力容易消耗，腸胃較弱，飲食過量或飲用冷飲過多，均易成為下痢的原因，尤其是飲冷飲，流汗過多，使身體疲勞，應該節制。由暴飲暴食引起的下痢，除了保持腹部溫暖及安靜休息以外，應絕食一兩餐。

因受涼及飲食無度而引起的下痢，均屬急性大腸炎。但除前兩項原因外，尚有其他病源。一般說來，急性大腸炎主要是由於腸內大腸菌的作祟，因此大腸炎如要與赤痢區別，則必須依賴細菌檢查。在治療上與赤痢相同，在醫師的診治和指導下，服用硫磺劑或抗生素較為有效。

患急性下痢時，如能盡量嚴格限制吃東西，即可望早日痊癒，而且不致因此而嚴重影響營養。因為下痢如不予以澈底根治，極易變成慢性，或者每屆夏季即會再患，因此原則上，縱然下痢症狀輕微，亦應絕食一兩餐，或改用流質及半流質食物（如稀飯、溫牛奶、雞蛋、豆腐等），直至不再拉痢為止。下痢停止以後，也應避免立即恢復常食，最好等上三兩日後再逐漸進食普通食物。至於油膩的食

物，應隔一週以後進食，才比較保險。

慢性下痢療護法

急性下痢症病勢劇烈，但治療亦較快。慢性下痢症狀雖輕，但纏延不停，對患者必是極大的折磨。造成慢性下痢的主要病因，約有下列幾種：

腸結核：

結核病因化學治療法的發達，已不再是致命的病，而且病例也逐漸減少，如肺部並無結核病巢，即不致發生腸結核，因此，對自己有無結核病抱有疑慮者，應即接受X光透視。

潰瘍性大腸炎：

症狀與赤痢極為相似，常被誤診為赤痢，但此病無法以硫磺劑或抗生素治療，應請專門醫師診察。此病過去屬於稀有病例，但最近似有增加傾向，實值特別注意。

胃性下痢及脾性下痢：

胃性下痢是指因胃機能弱而起的慢性下痢而言。它有兩種形態，一為因胃下垂致使胃的消化力減低；一為因胃酸缺乏，引起下痢。按胃酸缺乏時原可藉脾臟分泌消化液獲得補救，而不致引起消化不良，但胃酸的減少使得大腸內的細菌上升至胃部附近，因而造成發生下痢的原因。

又消化系統的障礙中最高為問題者，當推脾臟機能的減低。脾臟分泌消化大部分食物的消化酵素，所以脾臟機能如不健全，必定發生消化不良的現象。由於脾臟位在腹部深處，診斷不易，因此發生下痢時，是否屬於脾性下痢，極難判斷。

消化不良症：

腹部產生瓦斯，主要由於進食含有炭水化合物物質在腸內發酵，或由於蛋白質在腸內腐敗而發生。此一現象固然由於細菌作祟的結果，可是一旦產生瓦斯以後，往往發生下痢。過去兒童常患此症，但發生在成人身上的情形亦很多。

巴塞多氏病引起的下痢：

巴塞多氏病是因甲狀腺荷爾蒙分泌過多而引起的，患者眼部突出，脈膊加快，發生下痢。此病雖

然常見，但頗不易察覺，如以為是普通下痢，則很難對症下藥。

腸胃手術後的下痢：

在通常情形下，僅切除胃的一部分尚不致發生下痢，但腸子經過手術或手術以後發生強度膠結，即可能引起下痢，因此腸胃接受手術後，應在吃東西方面特加注意。例如胃經過手術後引起下痢的可能性雖然不大，但仍須長期保持少吃多餐的習慣。

神經性下痢：

在旅行當中或考試前夕，往往會發生下痢。這是由於精神神經與大腸具有密切關係，在遭遇不愉快或困擾時，大腸運動即發生異狀，以致引起便秘或下痢。有時在精神上的壓力持續過久時，也可能引起大腸的痙攣，腹痛如絞。這種神經性的通便變態及大腸障礙，在目前社會生活日益複雜的情形下

家庭大害蟲——蒼蠅

陳素美

蒼蠅是傳染疾病的主要媒介，杜絕蒼蠅孳生，便可減少疾病的傳染。

蒼蠅的種類很多，常見的蠅類，以它們的生活習性可分為三大類：(一)家蠅類：在本省常進

入戶內者，為熱帶家蠅，其他類似家蠅形狀者為赤腹家蠅、綠家蠅等。(二)厩蠅類：此類蒼蠅外表很像家蠅，吻部細長如針，為刺吸口器，主要發生處為厩舍、禽畜糞肥內。(三)花蠅類：此類蒼蠅個體較家蠅為大，有紅頭、金頭、麻頭等，主要發生處為廁所內、垃圾內、動物屍體上。

蒼蠅的繁殖力很驚人，而且每隻蒼蠅有六隻腳，每隻腳都附着幾千萬的細菌，那是用我們肉

似有漸漸增加的趨勢。有此下痢盡管可稱為神經性，但若有其他病因作祟，仍應查明。

慢性下痢病因多端，且常有複數病因交相為害，另一方面對於可能成爲病因的各種障礙，尚無法進行充分精確的檢查，以致治療益爲困難。因此發生慢性下痢時，不可試圖自行治療，應完全依賴專門醫師，接受診治，就已查明病因的慢性下痢來說，醫師自可對症下藥。

在食物方面，由於慢性下痢症狀紛歧而複雜，患慢性下痢者，應該盡量攝取營養價值較高的食物。冷食、多渣及多纖維的食品(如甘薯、芋頭、海帶、醬菜)及難以消化的食品(如魷魚、鮑魚)及油膩的菜，均宜避免，而魚肉如燒成容易消化的形態，則尚不妨進食。可是一旦發生慢性下痢時，每餐只吃稀飯與醬菜的習慣，是很不適當的，應該加以改善。

眼所看不到的東西。現在是夏天，正好是蒼蠅孳生的好季節，成蠅後的蒼蠅到處滿天飛，到處覓食；它們停在陰溝中，垃圾堆、禽畜糞肥、腐魚爛肉、動物屍體，一下子又飛到食物上、零食攤、小攤子、館子、廚房、屋內等

地方環境衛生的改善：發動全村民衆，按時清除垃圾堆及人畜糞，廁所、糞坑、垃圾箱應該加蓋，同時要保持清潔。雞、鴨、豬、牛舍應該時常打掃乾淨，尤其是雞鴨應該加圍，不使它們到處跑。垃圾應該掩埋或焚燒，動物屍體則必須掩埋土中，不可再有「死貓吊樹頭，死狗放水流」的惡習。

等污物，爬到小孩的臉上頭上，把細菌撒下。雖然它們沒有直接被我們吞食下去，但是間接的無形中使我們食下它們沾過、爬過、停過而附有細菌的食物，危害我們的身體，使我們得到各種疾病，如霍亂、痢疾、傷寒、寄生蟲病、急性腸胃炎、小兒麻痺等等。因此無論如何，我們必須消滅它們：

(一)要消滅蒼蠅，首先要加強家利用最有效的殺蟲劑殺滅蒼蠅，繼續不斷的撲滅。據專家的研究結果，以DDVP所製成的毒餌爲最有效。其次是採用速成室外堆肥，將家畜糞使用石灰、草木灰或土掩蓋以消毒。人畜糞抗表面可一、二星期撒薄層黑肥或石灰。其他利用捕蠅紙、捕蠅器、蒼蠅拍以殺滅蒼蠅，杜絕蒼蠅