

# 有些病 是不必看 醫生的

· 沈奇文



多吃新鮮的蔬菜果汁有助於身體的健康(阿豐攝)

有病看醫生常能挽救生命，但有時一些小毛病只需自行治療即可。

從事家庭特約醫生二十年之久的斯耐爾特列舉出十項最普遍的症狀可以設法自行治療的。

## 背痛

當你有背痛的現象時，宜設法取得充分的休息，以舒適的姿勢，躺在硬板床上，假如床墊太軟了，可把墊子拿開，或乾脆躺在鋪有地毯的地板上，用濕熱的毛巾敷在背疼的地方有止痛作用，每天輕輕的按摩數次，在第一天按摩之後，約一星期左右，坐時必須保持直挺，此後二星期內應避免疲勞和舉重。但是在家自行治療兩天之後，假使疼痛往下移到腿部（常常會涉及神經問題或脫臼），感覺嚴重的疼痛時，就得趕快去看醫生了。

## 喉嚨痛

喉嚨痛時可先在家試行治療，採用古老的方法，以鹽水漱口（一湯匙鹽和八盎斯溫水），每兩小時漱口一次。每天量三次體溫並加以紀錄，用阿斯匹靈退燒和止痛，宜啜飲熱的流質。兩天後病況如未改善，並伴隨有嚴重的頭痛，就得請醫生診斷治療。或者有更厚的鼻涕，體溫超過  $38.5^{\circ}\text{C}$  或嚴重的病菌感染，

喉嚨有黃白色的粘液，頸上至頸部的淋巴結擴大等，亦應儘速就醫。

## 癢的感染

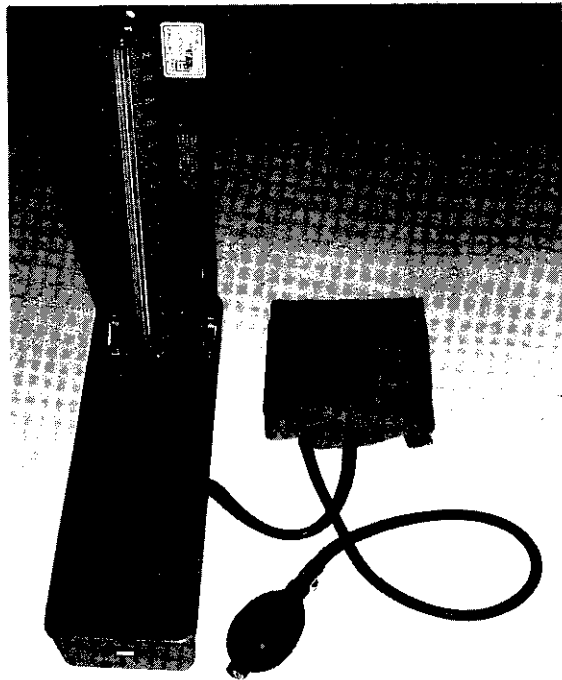
最初的症狀是水的粘液、發熱，感覺一種壓痛，可用熱水或冰水兩者交互在額上或兩頰壓十分鐘，以刺激癢的液體流動，不要吸煙，並遠離吸煙者，喝充足的水好好休息，並用熱水漱口，每天口鼻通塞三次，使它通氣，用阿斯匹靈止痛。假如鼻涕帶血絲或黃色物，體溫超過  $38.5^{\circ}\text{C}$ ，且有持續頭痛，頭痛發光、臉腫等情形，即應立刻去看醫生。

## 單純的頭痛

服用阿斯匹靈，通常有助於減輕頭痛。因緊張而引起的慢性頭痛，需要以輕鬆的心情泰然處之，並以輕鬆的技術作有力的體操。假使因眼睛過勞而引起慢性頭痛，則應改善光線，減少工作，關閉電視，多休息。若是嚴重的頭痛，或持續性頭痛一再發生，幾乎24小時都未停過，應立即去看醫生。

## 情緒不佳、身體不適

當你感覺焦急、沮喪和長時疲倦，一般稱這種症



狀為「造成疲倦併發症」或「疲憊不堪」，治療方法是運動比鎮靜劑或其他藥物好得多，不妨設法作輕鬆的散步或輕便的慢步，甚至做瑜珈術。不要依賴雞尾酒和甜食，酒非益物只會使你的病況更惡化，甜食則會抵消身體化學物的平衡而加重沮喪之感。假如情緒不佳持續個把星期之久，甚至會胡言亂語，最好去找醫師，作徹底的檢查。

### 失眠

鎮靜劑及安眠藥都具有危險性，切不可大量服用，或養成依賴的習慣。最好每天作適當的運動，避免喝咖啡、茶、或可口可樂。下午四時以後，不抽煙、喝茶，入睡以前，不吃甜的點心。嚴格遵守就寢前的規定事項：晚上十時輕鬆沐浴，十時三十分練瑜珈術（在黑暗的房間內練習），十一時在牀上閱讀。假如依然無效，便只得去看醫生了。

### 癢的刺激

皮膚若過份乾燥，會顯得粗糙不堪而產生皮屑，可塗上保護油膏，並用洗滌劑擦皮膚，洗澡時，出汗

的毛髮之處，可用非肥皂洗滌。假如癢處是在腋下，不妨使用除臭劑清洗，若是陰道發癢，可用灌水器將除臭藥灌進陰道沖洗。尼龍的褲子，或許會導致發癢，最好改用棉織品。假如症狀持續不已，則請醫生診治為佳。

### 鼻孔出血、切破

當鼻孔流血時，試用大拇指和食指夾住鼻孔五分鐘，必要時重複再夾。假如鼻子持續不斷地出血，或許是鼻骨折斷或高血壓，則需趕快去看醫生了。

如為出血受傷——切破、打孔、或刮破、膝踝擦傷等，應用清潔的毛巾、手巾，洗除傷口的污物，然後用自來水沖洗傷口的沙礫或玻璃碎屑，需時五分鐘，再用冰在傷處按十分鐘，以減少發腫，然後用殺菌藥膏包紮傷口。假若傷口長達一英寸以上，傷口敞開，持續流血滲透衣服——必需趕快去找外科醫師縫合。如體溫超過 38°C，傷口以下部分麻木，傷口紅色的條紋發亮（顯係感染），可能變成破傷風亦應趕快求醫診治。

### 胃腸炎

假如你確是胃腸炎，而非食物中毒、懷孕、盲腸炎等，可照下述方法試：第一天勿吃食物或飲料，以對抗任何胃嘔吐，儘可能待在牀上休息，第二天，如可飲流質食物，隨後慢慢改吃軟的食品（膠質乳蛋糕、煮熟的穀物、無奶油烤的馬鈴薯等），五天內避免食用脂肪及高度脂肪調和的食物及酒類，如有下瀉情形，在最初的 6—8 小時內，不可服用止瀉藥劑。漸漸再吃硬一點的食物。病人如在二歲以下或老年人的慢性疾病，大便帶血或發黑，一天解七、八次，病況在二十四小時以內未曾改善，就得趕快去看醫生了。

### 畏寒

抗生素對抗寒並無效果。儘量鬆弛，避免疲勞，如有輕微發燒，即上牀休息。多食流質食物，切勿吸煙，假使有喉嚨痛的現象，宜用鹽水漱口，每天量三次體溫並紀錄下來，如體溫超過 38.5°C，喉嚨痛有增無已、喉嚨及扁桃腺上有黃白色小點，冷得發抖，牙齒幾乎要打顫，胸口痛，呼吸急促或耳疼，即應儘速請醫診療。