

淋病要趕快醫治

珊山



淋病是最常見的一種性病，傳染力很強，患了淋病，雖不致於有生命的危險，但如日久不癒，身心兩方面所蒙受的痛苦，不是病已經痊癒，而是轉變成了慢性的了。這慢性期可能拖延數月或數年之久，這時的症狀雖不像以前激烈，但病仍然在緩慢進行，向生殖器官內部侵犯。於是又發小便不通，全身發癢，小腹疼痛或睪丸腫脹等症狀，致使患者處於長期痛苦之中，並喪失了生殖能力。更應注意的就是慢性期中仍然照舊可以傳染，這點千萬不要忽略。

淋病大多是由於尋花問柳，或行不潔的交接傳染而來的，但偶爾也可由污染上細菌的衣物（如襯衣、床單等）而傳染。其他日常用品，如毛巾、浴盆、面盆等也可為淋病的媒介；尤以衛生不良的公共場所（浴室、食堂）為然。淋病的發生頗為迅速，一般的潛伏期僅三、五天（即行不潔交接後三至五天發病）。起初小便次數頻繁，排尿時尿道有燒灼感和疼痛，不久尿道（女性為陰道）中即見有膿水流出。這時如不加治療，過兩三週，這些症狀就會慢慢減退。但這並

萬一不幸患了這種疾病，

唯一的辦法是早日求醫治療，由於近年的醫藥進步，淋病已不再是難治的疾病，只要早日治療，多能解除痛苦。不過，有些人認為這是一種不名譽的疾病，羞於延醫診治，以致延遲了時間，轉變為慢性，給自已增添了許多痛苦。

因為這病大多是由丈夫從外面帶回來，傳染給自己的妻子，所以醫治時，最好夫妻一起去接受檢查。不然，丈夫治好後，妻子還會再度傳染給丈夫，徒費金錢，並且空添許多煩惱。

不去尋花問柳，或避免不潔的交接，是預防淋病的主要辦法。此外，對於不衛生公共場所的毛巾，面盆等也應避免使用；不要接觸淋病患者穿用過的衣物器皿。

如果孕婦患了淋病，應儘速醫治；生產時為防止新生兒膿漏眼的發生，可用抗生素或硝酸銀溶液點嬰兒眼睛（當然須醫務人員指導）。患者本身，更應嚴格注意個人衛生，如指甲勤修剪，衣服常洗換，大小便之後一定用肥皂洗手，自己用過的衣物器皿，應以開水洗燙，以免把這個痛苦的疾病，傳給別人。

蔬菜

的洗

切燒

煮

新鮮蔬菜中的維他命含量很多，但却往往因洗切燒煮的不當而遭致極大的損失，真是非常可惜的事！現在將蔬菜洗切燒煮的方法，略為介紹如下，作為主婦們的參考：

任何蔬菜在燒煮以前，應先整棵（或整瓣）洗淨，然後再切，儘可能不要切得太細碎，更不可先切後再用水洗，以免蔬菜中所含的維他命流失，菜洗切好以後，就應立刻下鍋燒煮，如果放置過久，也會有一部份維他命損失掉。

炒菜時，應以急火快炒，儘快起鍋，以免維他命因受熱過久而被破壞，但也不能不完全炒熟就吃。至於燒煮湯菜時，也同樣要以猛火快燒的辦法來做，不宜煮得太爛，並應將鍋蓋蓋緊，這樣就可減少維他命的損失。同時菜湯

也要放得適度，因為菜中的維他命，有很多溶解在菜湯裡，如果菜湯太多因吃不了而倒掉，那末這一部份維他命，也就隨之損失了。此外，在燻菜時之不可放鹼，以免破壞乙種維他命。有些鮮嫩的蔬菜瓜果，要儘量利用鹽漬或涼拌的辦法來生吃，這樣可以獲得更多的維他命。但事先必須徹底洗淨，最好用沸水洗一次，以免將活的蟲卵吃入，發生寄生蟲病。

最後，主婦們應注意時常將各種蔬菜調換着吃，不可老吃某一種菜。因為各種蔬菜所含維他命的種類和數量，都不大一樣；尤其是綠色蔬菜與黃紅色的瓜果，其維他命含量的差異更大，要是能經常調配着吃，就可得到均衡的營養素了。

