

預防腳氣病

康群

沒有害過腳氣病的人，也許不知道什麼叫「腳氣病」。這個名稱，只是沿用古老的慣例稱呼。而真正的毛病，並不是腳上有什麼氣體在為害；實際上是屬於在腳部和下肢的水腫，同時手和心臟也有連帶關係，所以這是一個不大適當的病名。

腳氣病的發生，是由於維他命B₁（乙種維他命）缺乏所

引起的。多見於熱帶及亞熱帶食米區，臺灣經年常有發生，尤其是歡喜吃上好精白米的人，更容易得。

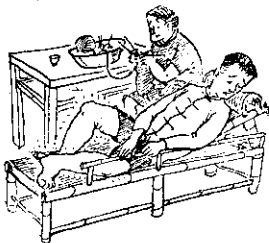
起病的原因，除了維他命B₁的缺乏外；食物的分量不足，營養分不夠，以及胃腸有慢性的疾病，妨礙吸收等，也是最重要因素。

我們每天所吃的營養，除供每天消耗以外，其餘多量的乙種維他命，都吸收在體內。如消耗量增加時，就要將體內平日所貯存的乙種維他命，拿出來供給應用。但是如果因病發熱、流血、下瀉、手術、或消化不良，飲食停止時，每日維他命B₁的輸入量，不夠供給身體上的需要，並且體內也沒有儲蓄時，那麼身體的健康，就要受影響，於是腳氣病就會

發生了。

腳氣病的情形，可以分三種。第一是神經型的：發病時先感覺下肢疲倦，沉重，兩腿發酸，無力，

腳趾疼痛，腿上的肌肉緊張，而有壓痛。



壓痛。

慢慢地下肢腳背，有一種異常的感覺。在病的進行中，兩腳漸漸不能行走，同時肌肉麻痺，小腿的前面，輕度浮腫，心跳亢進，大便秘結或下瀉，重的就連上肢也可能同樣的發生麻痺。麻痺的肌肉，有萎縮的現象，如果用手壓它就覺疼痛，並且還有手下垂和腳尖下垂等現象。

第二是心臟型的，好發於

青年。起病急促，病人心跳，亢進，胸內苦悶，呼吸迫促，咳嗽，惡心，嘔吐，右心房擴大，肺動脈音加強，尿量減少，重的心臟麻痺，往往會因而致命。

第三是神經性兼發全身水腫的，多發生在生了傳染病以後，這是因為體內維他命的消耗過多，而接濟發生的營養缺乏病，雖有水腫，但心臟無多大變化。

這病看起來似乎嚴重，但在治療上並不怎樣困難。祇要注意有關本病所需要的營養，盡量攝取，就容易痊癒。譬如多吃糙米、麵皮（粗狀麵）、新鮮的瘦肉、水果、蛋類、豆類等食物。因為這些食物中，都含有維他命B₁，所以對治療上的幫助不小。

至於藥物治療，就要請醫生處方，用維他命B₁製劑注射

很有效。至於預防的方法，只要多吃含有多量的維他命B₁的食物就行了。

維他命B₁的需要量與運動

B₁的補充。

初春

短外

衣

材料：

①淺色無花

雙幅軟呢料

，需一公尺

四十公分（

面用）。

②七十一公分與面同色線料或麻料需

二公尺。（裡用）。③中型鈕扣三個。

製圖：①本圖適用於胸圍八十二公分至八十五公分之女性

。②為了活動方便，袖根的連肩部份，較低而不突出。

縫法：①袖下縫合，袖裡面在袖口縫合。②前身口袋釘妥

。胸摺打好。③用白棉布作襯布，與裡邊一同剪裁。④前後身

肩縫合。⑤前後裡邊與裡布縫合（裡布下端自行縫合）。⑥衣

面與裡邊縫合，縫好翻轉燙平，在距邊一公分處，機縫明線一

條。⑦衣面脇下縫合，肩裡縫妥。⑧袖根稍皺起與衣身袖根縫

合，袖裡縫好（不繫肩）。⑨下擺二折，用瓜架縫法作妥。⑩

前開襟外面一片鎖孔，裡面一片釘鈕扣，釘妥即成。

