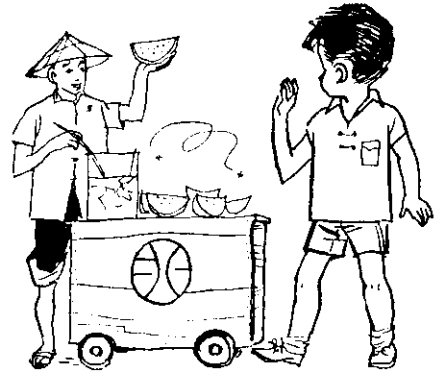


疾痢防食飲意注



真 金

痢疾是夏、秋流行的傳染病，孩子們不知道注意

飲食，最容易染患，本文對於痢疾發生的原因、預防

和治療的方法，都有詳細的說明。

痢疾由食物傳染

痢疾是由病原菌附着在食物上，由飲食傳染而來；也有由病人的排泄物，經手指，餐具和蒼蠅的傳播，從口腔進入人體的。因此，要預防痢疾，首先注意的一件事，就是注意飲食的衛生清潔。

飲食的清潔，不只是指食物本身的清潔，還包括餐具，手指等的清潔在內，凡可以煮沸的食物，應加以煮熟，利用熱度來殺死病菌；所用的餐具，應用沸水洗過，手指更應保

持清潔，這樣可以減少痢疾傳染的機會。

蒼蠅是傳病媒介

生冷的水果，應洗淨後將外皮去掉，然後再吃，凡經蒼蠅停留過的食物，千萬不可拿來吃；因為蒼蠅是傳播痢疾菌的媒介。

夏秋之交，氣溫變化很大，稍不注意，就易使皮膚調節體溫的作用失常，因而減低人體的抵抗力，使人發生疾病，痢疾菌便也乘虛而入。

小孩更容易患痢疾，這是

由於小孩的抵抗力薄弱的緣故。吃了不潔的牛奶，常是使小兒患痢疾的最大原因。此外，小孩在夏天斷乳，由於營養料驟然減少，身體的抵抗力變得十分弱，一遇病菌的侵襲，就容易患病。這是因為在母乳裏，不但含有豐富的營養素，而且還含有一種可以預防小兒疾病的特殊物質，對於疾病的預防，頗具功效；所以在夏天替嬰兒斷乳是不應該的。

病人應該隔離

如果家中有人患上痢疾，最好的方法，就是送入醫院醫治。如住院不可能，也應該絕對與健康的人隔離。並且把所

有病人用過的衣物用具碗筷和排泄物，澈底消毒，同時請醫生來醫治。

患痢疾初期，應臥床靜養，如病人只有嘔吐及下痢的現象，那末，除了茶或開水以外，不要給他吃任何食物。在成人如利用輕瀉劑（必須由醫處方），可以把腸中發酵以及腐敗的食物，排出體外；在小孩則因腸胃抵抗力弱，不宜服用瀉劑，得到了大量的水分，可以使胃腸暫時獲得休息，並且可以增加小孩的排尿量，使有毒的質素，排出體外。

病人食物要易消化

病人的飲食，除了開水或

茶以外，經過相當時間，可以給些流動性食物，和易於消化的食物。在嬰兒，如果是人乳哺育者，應略為減少哺乳的次數和食物的份量。

有些病人，在病後初期，是逐漸好轉的，有些不需服用藥物，只要調養得法，就可以痊癒。但是因為飲食不慎，病情又會複雜和加重。此外，在患病初癒的時期，對於飲食方面，也應該特別留意，因為此時的腸胃所受創傷，可能還未完全復原，若進食大量的食物，或者是吃不容易消化的食物，很易使腸胃受到傷害，病菌可能又乘虛而入。

保護我們的眼睛

海 文

眼睛是我們的「靈魂之窗」，健全的眼睛，對我們的用處太大了，必須好好地保護。

防止意外災害 飛塵、煤渣、昆蟲以及尖銳的玻璃和鐵釘等，是最常見的意外災害。要注意防範這些粗糙物質或不潔物品，進入或存留眼部，這些東西在眼睛裡，不但痛苦，且極危險。

注意眼睛衛生 砂眼是一種很普遍的眼疾，也是容易使目失明的一種原因，有傳染性眼病患者用過的手帕與毛巾，是傳染眼病的媒介，不要使用。平日不應隨用手擦眼，家中應有每人一條毛巾，一個面盆。

工作時光線要適宜 當你讀書，寫字或做各種用目力的工作時，必須坐在光線適當之處，不能在強烈陽光下或陰暗地方，以免傷害眼睛 注意營養 營養與視力，關係很大，如缺

乏甲種維他命，常易發生乾眼病，眼炎以及夜盲。蛋白質缺乏，對於眼睛也有不良影響，因此我們平日必須多吃些魚、肉類、蛋、乳、豆類、豬肝、魚肝油以及各種新鮮蔬菜和水果，以供給體內所需要的蛋白質和維他命，增進營養，保持健康，增強視力。

當眼睛發生疾病時，時常感覺頭痛或眼痛，有時眼睛發癢，讀書或工作後，兩眼感到疲勞，視力模糊不清晰，流淚，眼前起點狀或看光有彩色光輪等，應即請教眼科醫師，施以合理的診治。

