

怎樣預防呼吸系傳染病

董序五

甲、為什麼我們要預防呼吸系傳染病呢？

因為傳染病中傳佈最廣，危害人類最大的就是呼吸系病。因細菌或病毒分佈於空氣中由呼吸道感染而引起流行的有傷風，流行性感、肺炎、白喉、麻疹、猩紅熱、肺結核、百日咳、流行性腮腺炎、風疹、流行性腦脊髓膜炎、天花、肺鼠疫等病。這些傳染病的病原體，都是由呼吸道排出，藉着直接，或間接，接觸的方式傳染。因在病人咳嗽時打嚏噴、說話時唾液、鼻涕液或痰的小滴，有時伴隨着破裂脫落的黏膜表皮，都可以飛散到空氣中，造成空氣飛沫型的流行。

(1) 飛沫傳播的威力：

病人噴出的飛沫在空氣中停留的時間也隨其大小而不同，絕大多數的飛沫直徑為2—8微米之間這些飛沫或微滴，包含着，水份、鹽類、蛋白質，伴隨着病原體；最小的飛沫或微滴所以在靜止空氣中停留90分鐘至30小時之久。飛沫在空氣中迅速乾燥，隨風飛揚，傳播到更遠的地方。經過一定時間，沉降到地上，衣服書、報、或器物玩具的表面上塵土之一部分，當人們掃除又重新飛揚到空氣中，被人吸氣不受阻碍地穿過鼻孔，喉頭，氣管到肺部吸收起其傳染的作用。

(2) 病原菌、或病毒，在塵土中或在器物上能生存多久呢？

尚能保存其致病力呢？

這一個問題，早經許多細菌學家研究過，據蘇聯學者證明，流行性感病毒於乾燥的情況下，能在玻璃器物上保存其致病力3—12天木材上1—3天，紙3—9天，地上的塵土中至少一星期。肺炎球菌在塵土中能保存其致病力到一個月以上。白喉桿菌能够在塵土中生存60—102天，天花病毒在乾燥情況下，能在塵土中生存到數月。

肺結核桿菌塵埃中能生存數星期到數月之久，痰內結核桿菌，在陽光晒，須20—30小時方能死亡，不經太陽晒的結核桿菌可活1—2星期，內尚有其致病力。

乙、對呼吸系傳染病預防原則是什麼？

現在我們分三個階段談談：

第一個階段：應普遍提高認識呼吸系傳染病的嚴重性，及消滅傳染來源！

首先重點的提出最常見的兩個疾病，如流行性感、與肺結核。

流行性感病的病毒侵入健康人體的呼吸道黏膜時，就使這些器官發生嚴重變化，如呼吸器官的上皮壞死，水腫及溢血等等，結果使得健康呼吸道黏膜的防衛功用大事減低，在黏膜表面的各種細菌得以乘虛侵入肺部組織，使肺部組織發生各種變化，這就說明為什麼肺炎是流行性感併發症中的最嚴重的一種，但是流行性感中併發肺炎的起因，不僅只是由於從呼吸道黏膜表面侵入肺組織的細菌，有時也可以因流行性感病毒引起，肺炎在最初幾天內就發生，而且經過相當嚴重流行性感及其併發症大事減弱身體功能並影響及於他們的營養而引起輕重不一的營養不良症及貧血症。流行性感足以減低機體的抵抗力，因此原有的慢性病往往發生增惡，可使原患的潛伏性結核病，也能轉變成爲活動性的結核病甚至危及到生命。應深切的注意，流行性感經過，雖然並不嚴重，但是，它也能危及人的生命。流行性感的併發症及其嚴重的後果我們決不可粗枝大葉，忽視了流行性感的重要性相反我們應當消除這樣疏忽的態度而對每一病例應加注意，佈置適當預防和醫療。

肺結核病當結核桿菌侵入機體並不一定都引起疾病，傳病學上說結核病的發生是微生物和機體交互作用的結果一方面考慮到結核桿菌本身的毒力，和它的代謝產物，別一方面考慮到在神經系統支配下，機體的整體反應性，而影響這兩方面作用的因素：是社會環境，馬克斯曾說過：「結核病是資本主義產物。」在資本主義社會被剝削階級，因生活惡劣經常失業，因此被剝削階級患結核病死亡率特別高。(2)個體的神經類型以及營養條件有關發病，精神與肉體關係。要知道大腦皮質，是具有調節以保證人體健康及抵抗疾病的高級神系統，當大腦皮層受外界或內在因素的影響破壞了正常的防禦機制改變了機體對結核桿菌的相對穩定性，發生組織營養代謝的障礙，才便於結核菌的繁殖。在健全的神經系統足以保證機體整體聯系機能而對抗，防禦，或消滅外界侵入的結核桿菌，使機體不發病，或處於相對的穩定狀態。

貝柯夫院士說：「疾病乃是整體機體機能的聯系是藉助於神經系統特別是的高級部份。」由巴甫洛夫實驗室測定結核病患者。可以分以下

的神經類型：(1)對困難環境的堅持性。(2)自信心。(3)果斷及勇敢性。(4)毅力及倔強性。(5)遠大理想及敏感生。(6)工作能力(積極及堅持性)。(7)意志薄弱。(8)自卑感。(9)多疑性。(10)懼怕及憂煩狀態。(11)結核病恐怖症。(12)對周圍環境的厭煩感。(13)敏感性。(14)睡眠障礙等。由第7種以後都稱為神經弱型，就說明了高級神經活動障礙和結核病的惡化有密切關係。所以情緒抑鬱神傷，胃納不良障礙營養，不但有助於結核病的感染，而且原有的結核病常趨於進行性或惡化的過程。相應的在預防和治療的任務上，以盡力使機體的神經系統的機能恢復正常，人人都要抱有愉快的心情，拋棄一切無為的煩惱對機體的機能大有補益，而且對預防結核病的發生和治療結核病的過程中都能提高更大的效能。

在消滅呼吸系傳染病的傳染來源上講，就是將急性傳染病，如白喉、猩紅熱、天花、肺鼠疫、麻疹等發病的患者之姓名住所應速報衛生主管機關，防止患者將傳染性病原體直接或間接的向外傳播。收容患者到傳染病院進行隔離。其次在普通的傷風、流行性感冒和開放性肺結核，在團體機關或家庭中都應當隔離，防止再與其他人接觸而傳染其他人，如果傳染源管理不好發病率容易增高，大家均應有此認識和警惕！

第二個階段談切斷傳染途徑：在上面已經談過了在呼吸系統傳染病原由咳嗽、噴嚏、大聲說話把含病原的小滴由飛沫污染空氣作散播，因此採取化學及物理的方法來消滅空氣中塵土裏的病原體以切斷傳播的途徑。

用化學消毒法：使用液體或氣體的化學藥品，消滅空氣中或塵土中的微生物。在以不易燃燒不刺激人的眼鼻，不侵蝕或損壞器物為原則。

(1)漂白粉：根據蘇聯學者的實驗證明用0.2—0.5%的漂白粉溶液擦抹地板能在30分鐘之內可將地板上的病毒全都消滅。在流行性感流行行的時期中，使用0.5%的漂白粉溶液擦抹曾經被患流行感冒的病人接觸過的不為漂白粉所損害的器物，或用漂白粉處理病人的口鼻分泌物都可以獲得消毒的效果。日常注意室內打掃用此液潮潤法進行掃除可以減少流行性感冒。

(2)福爾馬林：用25毫升的福爾馬林溶於二磅水中，用時噴射在空氣中牆壁及地板上，這兩磅稀薄的福爾馬林溶液足用來消滅1000立方尺體積的房屋。

(3)石炭酸溶液消滅細菌是有作用，但噴射空氣中則無用，如果用1:400(即0.25%的石炭酸溶液)擦地時，則能起消滅塵土上細菌作用。

稀薄的石炭酸或稀薄的福爾馬林溶液可供家庭及一般宿舍的消毒劑。

用物理消毒的方法：

(1)用日光中的紫外綫。具有高度的殺菌力，在日光下猩紅熱的病原菌(溶血性鏈球菌)迅速的消滅。在痰內結核桿菌經陽光照晒歷20—30小時可殺滅。

(2)用煮沸消毒：患者衣服被褥及襯衣一切的布類或金屬的物質的上面濺有痰點或沾染患者之排泄物可用熱水煮沸消毒，並可用2%之蘇打液及0.5%鹼水煮沸15分鐘，傳染病人的飲食器具亦應用煮沸消毒。使用煮沸消毒乾燥高熱消毒殺滅結核桿菌最有效，因結核桿菌對熱抵抗最敏感。如用化學藥消滅結核桿菌在5%石炭酸須30分鐘死亡，碘酒5%須五分鐘死亡，來蘇兒10%須2—4小時死亡。

(3)口罩：口罩是一種簡便的物理消毒法，並不能直接的殺菌，而可以藉以阻擋空氣中致病的微生物，加強自己呼吸道的防禦力。每位同志應備三個口罩以便每日更換，為了發揮預防的作用應在每日口罩洗淨後用煮沸消毒或用很熱的熨斗熨過消毒。且存放於一個無菌的盒子或手巾裏這樣細菌就不易存在了。但用者往往放在口袋裏，因此就失去了它的預防作用。製備口罩普通是四層紗布它能阻擋90%的微生物，六層者能阻擋97%。實用的口罩應作大點最好六寸長四寸闊以免空氣中的微生物由口罩旁邊的空隙通過。

第三個階段：提高個人的抵抗力可以分三方面來談。

一、怎樣獲得免疫力：預防接種獲得免疫力是一個重要的措施，如種痘、注射咽喉抵抗毒素百日咳疫苗、卡介苗等。能使身體獲得某種傳染病的抵抗力因而擊退傳染病的侵襲。

二、適當的營養：我們每日攝取符合年齡普通飲食。我們一日三餐的攝取食物是用來補償我們機體的消耗，同時也是機體生長過程中和修補衰竭組織時所利用的原料——蛋白質脂肪，無機鹽，水和維生素——凡有生命的機體就需要修建新的組織及維持基本代謝這就是營養的意義。

每日食物中的維生素是不可缺少，適量的蛋白質對抗體的製造是有密切的關係所以良好的營養對抵抗疾病是有力量。

三、經常鍛鍊身體：鍛鍊身體也就可以強健神經和大腦皮層，大腦皮層是掌握人體一切情況(健康和疾病)的，所以在防病或治病也應用了體育療法。因體力活動可以緩解腦力活動後的神經緊張狀態這是一種積極的休息法。體力勞動後的滿足愉快的感覺叫做“肌肉快樂”這種快樂的情緒可以振奮精神，消除疲勞，增加食欲，強建肌肉。

再說好勞動還可以增加紅血球裏的血紅素含量。增加白血球的吞噬細菌能力，加強合成的營

養過程增加對疾病的抵抗力。並且可以預防和治療神經衰弱和大腦皮層機能紊亂。還能培養個人的堅毅勇敢果斷，克服困難爭取勝利的精神。而對肺結核病硬結期或吸收期也起着決定性的治療作用。

鍛鍊體格恢復腦力的方式很多，例舉數項可按個人的喜好來選擇：

(1) 廣播體操它是適合各種年齡性別做集體性體操是使身體全面發展的好運動。

(2) 籃球、排球、乒乓球是訓練機警、靈活、勇敢和集體主義的好運動，對精神的愉快是有益處。

(3) 夏天的游泳，冬天的溜冰也是一個很好的體力鍛鍊。

(4) 在每日工作緊張情況下亦要有短時間的休息，將注意力從主要的問題轉到次要的事情上

去，在辦公室內站一站活動身體，也是恢復腦力活潑神經的一種方法，還可以用冷水擦臉洗脖子，洗頭，有時還可以擦擦上半身因此加強血液循環。

(5) 在下班時即可以讀一些書、報，或者找時間參加文藝、舞蹈，由勞累的工作，變換成愉快的心情，這樣就調節腦力的疲勞。

(6) 再談談歡笑：“笑”算是一種愉快和喜悅的表現，它可以解脫神經的緊張，改善情緒提高神經系統的強度旺盛機體新陳代謝功能，經常用活潑和靚的態度換來對方的好感也使內心得到安慰提高工作的興趣。

俗語說：「喜喜哈哈好了病，苦苦惱惱喪了命。」誠然這兩句話是有意義的，所以我們非常需要愉快和盡情歡笑。笑是休息的好朋友，笑是健康的象徵和前提，對人有很大裨益。

北京中醫學會召開歡迎重慶市 第七人民醫院痔漏科小組座談會

北京中醫學會於十月十日下午二時，特召開歡迎重慶痔漏科小組座談會，藉以取得技術上的經驗交流。出席座談會的計有：北京中醫學會主任委員趙樹屏、中醫學會工作委員胡蔭培、王敏智、申芝塘、丁鳴九，遠道而來的重慶市第七人民醫院外科副主任李開泰，醫師陳之寒、中醫師周濟民，蔣厚甫、護士喻光惠，還有北京市的痔漏專科中醫師杜家模，王致超等廿餘人。

趙樹屏主委首先致歡迎詞說：此次重慶市的痔漏科小組到京，使我們感到非常高興。因為你們通過中西醫的合作，在治療痔漏疾患方面，已取得了寶貴的經驗和成績，我們希望把這些經驗，加以傳習介紹，以便推廣，為更多的痔漏患者解除痛苦。由於你們的到來，使中醫外科方面，亦將得到重視和開展。並且在中西醫學術的交流上，也起了很大的促進作用。我們要學習你們醫院裏中西醫真誠合作的精神，虛心的研究祖國醫學的正確態度。只有中西醫的親密團結，尤其是學術上的真誠團結，互相學習，取長補短，才能把祖國醫學中的合理部分發揚光大。我謹代表北京中醫學會致以熱烈的歡迎，並預祝同志們在工作中取得新的成就。

繼由李開泰主任發言：我們受重慶市衛生局的指派，來京彙報工作。於九月廿八日到達首都，適值我國建國五週年的國慶節大典，我們能够參加遊行，在天安門看到我們偉大的敬愛的領

袖毛主席，使我們非常興奮，大家都增加了工作信心。

重慶市第七人民醫院——是一個兼用中西醫藥的醫院，是在第一屆全國衛生會議之後，遵照毛主席「團結新老中西各部分醫藥衛生人員，組成鞏固的統一戰線，為開展偉大的人民衛生事業而奮鬥！」的指示成立起來的。由於黨和政府的正確領導，中西醫的真誠團結，因而取得了初步的一些成績。但是做得還不够。

關於治療痔漏疾病，我們兩年前即開始採用中醫的枯痔法和掛線法，通過臨床的實驗觀察證明中醫的治療方法，是有不少的優點的，但在試治的初期，也遇到過一些困難，可是經過大家的討論研究，很快地就克服了，如給痔瘡病人上枯痔散後，有的則有發燒、灼痛失眠等現象，經研究，認為枯痔散中有白砥，如初次上的量大則易致中毒，因而產生以上症狀，我們利用它的特性、耐性，第一、二次上同等的藥量，以後再逐漸增加，這樣就能減去以上的不良反應。至於它的優點方面，我們初步認為有以下幾點：

1. 痔核大的上枯痔散痛苦少，外科手術，有引起肛門狹窄（縮小）之虞，中醫治法，則無此顧慮。

2. 絞窄性的痔核，西醫多用保守療法，先熱敷，俟消炎之後，始能動手術，而中醫的方法，二十幾天就好了。