秋冬時節腹瀉慎用抗菌素

林信舒 林聲鏘

腹瀉是秋冬的常見病，多發病，有人一見肉湯就自用抗菌素如土枚素、黃連素、氨枚素或痢特靈等治療，有的醫務人員也習慣先從細菌性腹瀉考慮，其實腹瀉可有多種病因，一種是由細菌引起的，如由痢疾桿菌引起的菌痢。由傷寒桿菌引起的傷寒、由甲、乙、丙副傷寒桿菌引起的副傷寒，由大腸桿菌引起的腸炎，由結核菌侵犯腸道引起的腸結核，由霍亂弧菌引起的霍亂等都可見到腹瀉症狀，變形桿菌、霉菌亦可引起腹瀉，這些細菌性腹瀉可根據藥敏試驗選用不同的抗菌素治療或聯合用藥治療，而溶組織變形原蟲如阿米巴原蟲引起的阿米巴痢疾、胃腸神經官能症、病毒侵襲人體等引起的腹瀉就不能濫用抗菌素，否則對人體胎害無窮。

病毒性腹瀉可由多種病毒引起，其中最重要的為輪狀病毒性胃腹瀉，又稱輪狀病毒性胃腸炎，此病以前稱流行性急性細菌性胃腸炎或嬰幼兒中毒性消化不良，原因一直不明，近年來經過許多研究，才證明是由輪狀病毒染感所致的急性胃腸炎，這是一種世界性的常見病，主要侵犯嬰幼兒，秋冬季發病率最高，發達國家每年約有五億兒童發生腹瀉，而每年死於輪狀病毒性腹瀉的嬰兒約500—1800萬人，不發達國家則更多，嚴重威脅嬰幼兒的健康與生命，在中國，北京、成都、福州等十九個省市均曾發生過流行。

輪狀病毒性腹瀉典型病例大多起病急，有低熱，持續一至四天，主要以腹瀉、腹脹、腹痛、多屁為特徵，部分患兒嘔吐發生於病前，先於腹瀉，持續一至三天，在腹瀉好轉前即停止。大便呈蛋花湯樣，黃綠色、淺黃色水樣，一天三至五次，甚至超過十次，無膿血和黑急後重感，多數在一周內停止，嚴重病例可有脫水、電解質紊亂、酸中毒、抽搐，甚至發生腸套疊、胃腸道出血等併發症，嬰幼兒發熱可達三十八度至三十九度，煩躁、嗜睡或嚴重脫水、休克，可導致死亡，少數患兒有咽痛、咳嗽等上呼吸道症狀，病程一般七至十天。

本病可根據電鏡觀察及免疫學檢測、免疫法及凝膠電泳檢測病毒抗原作快速診斷、臨床上無特效療法，主要是對症治療，嚴重嘔瀉者暫禁食，給予靜脈輸液或口服補液，世界衛生組織推荐的口服補液劑（口服葡萄糖電解質），其成份為葡萄糖二十克，氯化鈉三點五克，碳酸氫鈉二點五克，氯化鉀一點五克，用時沖水一千毫升，分次口服，要早期口服足量的補液劑，這是治療的主要措施，效果良好，一般三至五日可自愈。

口服消膽胺二克，日二次，連續三日，有一定療效。抗菌素對本病無效，如無合併感染應禁止使用，否則可使腸道正常菌群失調並引起其他副作用。中醫治療則分脾虛瀉與實熱瀉，前者可用胃苓湯加減，後者用葛根芩連湯加減。針刺取合谷，足三里，大腸愈或止瀉穴，灸用止瀉，無樞穴。預防方面應採取綜合性措施，因為母乳中存在輪狀病毒特異性抗體，使嬰兒不易感染此病，所以要提倡母乳餵養，流行期間可服用板蘭根，大青葉煎劑，輪狀病毒口服滅毒疫苗已進入試用階段。

老人高血壓

高血壓病是一種可以防治的常見病，長期的動脈高血壓可使腦、心臟和腎臟產生顯著的病理解剖學變化。老人的正確血壓較難測定。血管依從性的變化可能產生假性高血壓的現象，並引起血壓在正餐後下降。雖然測定血壓一般是在坐位進行，但站立時的血壓對於進行日常活動是最為重要的。

為測有項研究，測定了八十歲以上病人的高血壓可減少非致命性無作用。七十五至八十歲老人，如果舒張壓持續超過一百〇五mmHg，或者收縮壓持續超過二百mmHg，則需要治療。切記降血壓要緩慢，並保持舒張壓在九十mmHg以上。治療可按下列順序進行：

一、非藥物療法：減肥到理想體重範圍；限制飲食中的鹽；吃鉀豐富的食品，即水果和蔬菜；減少大量酒精的攝入。

二、如果無痛風或糖尿病合併存在，可使用噻嗪類利尿劑。

三、如果無糖尿病、周圍血管疾病或慢性阻塞性呼吸道疾病合併存在，可使用B—受體阻滯劑。

四、噻嗪類利尿劑和B—受體阻滯劑的合用。

五、使用鈣轉運阻滯劑，最好是用心痛定（又名利心平）。

六、使用血管緊張素轉換酶（ACE）抑制劑。

如果僅僅存在收縮壓增高，且持續超過二百mmHg，則使用ACE抑制劑。

對於八十歲以上老人，如果舒張壓始終超過一百二十mmHg或收縮壓始終超過二百二十mmHg，則應按上述方法的同樣順序進行治療。

按此標準，現在那些七十歲以上診斷為中風的危險約一半，但對死亡率或心肌梗塞無作用。七十五至八十歲老人，如果舒張壓持續超過一百〇五mmHg，或者收縮壓持續超過二百mmHg，則需要治療。切記降血壓要緩慢，並保持舒張壓在九十mmHg以上。治療可按下列順序進行：

一、非藥物療法：減肥到理想體重範圍；限制飲食中的鹽；吃鉀豐富的食品，即水果和蔬菜；減少大量酒精的攝入。

二、如果無痛風或糖尿病合併存在，可使用噻嗪類利尿劑。

三、如果無糖尿病、周圍血管疾病或慢性阻塞性呼吸道疾病合併存在，可使用B—受體阻滯劑。

四、噻嗪類利尿劑和B—受體阻滯劑的合用。

五、使用鈣轉運阻滯劑，最好是用心痛定（又名利心平）。

六、使用血管緊張素轉換酶（ACE）抑制劑。

如果僅僅存在收縮壓增高，且持續超過二百mmHg，則使用ACE抑制劑。

對於八十歲以上老人，如果舒張壓始終超過一百二十mmHg或收縮壓始終超過二百二十mmHg，則應按上述方法的同樣順序進行治療。

按此標準，現在那些七十歲以上診斷為

拍節尚時

保養肌膚說步驟

冬冬

不知大家有沒有同感，就是夏天的皮膚，特別汚糟，出街十餘分鐘，迎面送上塵埃來，面上分泌的油脂又特別多，以致汚塵沾緊着面孔，攪鏡自照，仿如墨屎一般，有多難看就多難看，感覺上非常不舒服，回到家中非好好洗擦一番不可。

所以，日常清洗與護理皮膚是非常重要的一環，首先當然要用潔膚露抹勻面部，輕輕搓揉。半分鐘後用海綿沾水擰至半乾，由下而上，由內而外的方向擦淨。再用溫水洗淨和擦乾，並用化粧綿沾些化粧水或緊膚水，將面上殘餘的汚垢徹底去除乾淨。

由於夏日油脂分泌旺盛，最好是略噴少許礦泉水在面上，以補充水份，噴時與面部的距離要保持三十公分。礦泉水有平衡皮膚的PH質效能，令皮膚柔軟，並能去除自來水的雜質，是夏日最佳的保濕劑。面孔乾後，抹上透明防晒油，有效地過濾對皮膚有害的紫外線A和B，形成保護膜，防止水份流失。

此外，沐浴乃保持身體清潔的良方，洗澡水溫不宜過高，因為這會令到皮膚組織鬆弛，若果可能的話，冷水洗澡乃對皮膚最好。

沐浴後應塗上身體護膚用品，達到滋潤保養效果，溫和按摩身體至完全滲透皮膚內層為止。選用全身保養產品的成份，以含胺基酸、維生素B6，細微圓粒、胺基酸脂肪，膠原蛋白液為最佳，因為這些成份可令肌膚達到滋潤、柔軟、強健細胞活力，去除角質層的老細胞，並有清潔作用哩。

看電視與飲茶

貝潤浦

近距離長時間收看電視，會受到螢光屏輻射，有害於人體健康。如果飲些茶葉泡的開水，便能降低輻射危害。大量的動物試驗和臨床應用證實，起防輻射作用的是茶葉中脂多糖物質，它對造血功能有顯著的保護作用。

另外，如果連續收看四、五小時的電視，人的視力會暫時減退百分之卅，特別是收看彩色電視機會大量消耗眼中的視紫紅質，從而引起視力衰退。維他命A有利於視紅質的合成，對恢復和防止視力衰退是有效的，而茶葉中所含的維他命B——胡蘿蔔素，則具有維他命A的生理功能。

因此，經常喝茶對保護和提高視力也有好處。

含維他命A較多的食物有牛奶、雞蛋、魚肝油等。在胡蘿蔔、白菜、橘子等蔬菜和水果中，也含有大量的胡蘿蔔素。

此外，松子、小胡桃、西瓜子等也含有較多的維他命A，邊看電視邊吃水果、瓜子，邊喝茶葉茶，能使食物轉化成維生素A并合成視紫紅質，保護眼睛健康。

醫藥

維生素C的妙用

科學研究表明，在一年四季中，人體內維生素C的水平以冬季最低。這是因為，冬季裏人們吃的富含維生素C的食品—綠葉蔬菜和新鮮水果，比其它季節都要少。

維生素C參與體內多種營養素的氧化還原反應，和維持細胞間質結構功能的完整性有關，可以增強機體抵抗力和預防感冒，對心血管還有保護作用，老年人尤其不可缺少。新近有學者報告，隨着年齡的增長，機體從食物中吸收和貯存維生素C的能力會日趨降低，從而造成體內血清、白細胞和腎上腺、腦垂體、眼球等組織的維生素C濃度下降。因此，專家們告誠老年人要注意補充更多的維生素C，必要時可直接服用維生素C片劑。

在冬季裏，老人們應設法常吃一些含維生素C豐富的新鮮蔬菜和水果。據分析，金橘、柑、橙等類果品，維生素C的含量最高，對防止感冒有重要作用。

大蒜健脾治腎益壽延年

洪敦耕

大蒜為百合科植物蒜的鱗莖。本草記載：大蒜健脾治腎。脾腎兩臟乃先天和後天之本，老年人多有脾胃失健，腎精虧損之虛象，大蒜健脾治腎之功，無疑對老年人的健康是有神益的。大蒜通諸竅、行滯氣、消癥瘕之功，更有利於清除「年老多瘀」一些徵象，可增進老年人的健康、延年益壽。

早在五千年前，巴比倫族人就已知大蒜的功能。古埃及將領們在戰爭中讓戰士吃大蒜以提高戰鬥力。二十世紀初德國人已將大蒜用於治療高血壓病，使血壓穩定地下降。第二次世界大戰期間，英國買了數千噸大蒜供戰士創傷的治療。中國在種大蒜為業和有吃生大蒜習慣的人群中調查發現：其患胃癌者在十萬人中僅有三點四五人，比其它地區低約十二份之一。胃癌患者的死亡率也顯著降低。正常人胃液中的致癌物亞硝胺濃度也明顯低於其它地區的人。人們確認大蒜對人體有異乎尋常的作用。

研究指出：老年人免疫功能低下，胸腺萎縮，淋巴細胞轉化率下降，T細胞數少。六十歲僅為年輕人的百分七十。T細胞的亞群也趨於老化，體液免疫功能減退，B細胞功能減弱。體細胞易於突變，多發生感染性疾病或癌症。大蒜可以提高機體免疫功能，增強機體抗病能力，而且對許多致病菌、病毒和腫瘤細胞有抑制作用。可預防老年人感染性疾病和腫瘤的發生，進而有益於健康長壽。大蒜降血脂、降血壓、抗凝、抗血小板聚集，預防動脈粥樣硬化的發生與發展，以及降血糖等功效，也為世人所矚目，這對防治老年人常見心血管疾病和糖尿病是十分有益的。

此外，大蒜還有抗滴蟲、囓鉤蟲、蛔蟲、抗恙蟲熱立克次氏體等作用。並有刺激胃粘膜、增加胃酸分泌，加強腸蠕動的功能。大蒜尚有促腎上腺皮質激素樣作用，能增加尿排泄17—酮類固醇。以善慢性鉛中毒症狀。蒜制菌素可抑制實驗性甲醛性關節炎。香葉醇可改善肺通氣功能，降低氣道阻力。使胃腸蠕動減慢並利尿。

大蒜雖然益處不少，但性味辛溫，散氣助熱，久食也會有副作用。「本草綱目」載「久食傷肝損目」。故凡陰虛火旺者，眼、口、齒、舌、喉部有炎症者，或熱性病後均須禁食。食過大蒜，口腔有異味，可於吃後嚼些茶葉即可消除。

目前蘇、英、美、日等國都有大蒜粉供應市場。中國已於一九八六年製成「無臭大蒜粉」，為金黃色粉末，味甘性平。具有純正的大蒜香味，而異味已脫除。已獲得專利權，列為國家出口技術。大蒜粉的供應，將為老年人增進健康，提供理想的保健食品。

D K TV & STEREO Panasonic LX200CA
3951 KNIGHT ST.
VANCOUVER B.C.
TEL. 875-6442
泰林影視中心
樂聲牌卡拉 OK 多用途
吋數多自動轉碟鐳射機
PV-2003-K
Omnivision VHS
Multi Laser Disc Player
$999
$349

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件 文件認證 誓詞遺囑 單身證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳 汽房商旅 車屋業遊
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1990

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
（十月、十一月份）
香港直航機票 逢星期一至四 $1090
香港直航機票加六晚酒店 機場接送及半日遊 ..... $1379（雙人房）
內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 $169（雙人房計）

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：604·684·2341
香港機票及酒店
直航機票連六晚酒店$1288（雙人房）
代理香港蟠龍酒店$32（雙人房計算）
東南亞旅行團（華人領隊）
回港星馬泰遊 12天遊 $2238 每月出發
回港曼谷芭提雅 7天遊 $1668 每月出發
回港日本台灣 10天遊 $1998 每月出發
回港東京箱根 5天遊 $1578 每月出發
回港韓國台灣 9天遊 $1778 每月出發
回港韓國泰國 9天遊 $1798 每月出發
回港韓國遊 4天遊 $1308 每月出發
美加兩地旅行團（華人領隊）
迪士尼樂園三藩市 10天 $569 每天出發
迪士尼樂園大峽谷 8天 $798 每週出發
迪士尼樂園羅省 5天 $595 每天出發
迪士尼世界奧蘭度 6天 $798 每天出發
夏威夷遊 7天 $798 每週出發
多倫多及瀑布 5天 $348 另加機票 每天出發
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65 每天出發
代理各大航空公司特價機票
香港$1025 台北$1025 曼谷$1160
卡加利$208 愛民頓$232 多倫多$359
三藩市$259 羅省$319 夏威夷$429
通國粵英語，直接出票

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto Business Life Home
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9–7
SATURDAY & SUNDAY 10–6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
＊農曆新年精選遊＊
香港直航來回 $1090
一晚酒店$1130（雙人房）出發日期：1月28·2月4日
＊溫哥華/三藩市/直航香港 $1288
三藩市三晚酒店雙人房，早餐，三藩市半天遊，機場接送
機票加酒店
＊台北 $1168（兩晚酒店雙人）
＊香港直航 $1199（兩晚酒店雙人）
＊星加坡 $1338（五晚酒店雙人）
＊香港特價 $1018（三晚酒店$1120雙人）
夏威夷六天精選遊 $799（雙人房）
（華人領隊，每月有團出發）
溫哥華/三藩市/香港來回 $1050
（連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市）
東京、香港五天縱橫遊 $1588.00
星馬泰、香港十二天觀光遊 $2238.00
＊特價機票＊
台北 $988
新加坡 $1130
多倫多 $359
三藩市 $259
羅省 $319
愛民頓 $232