

2 單位的輸血，病人情況也不太好，由於過度輸血之不當，在初次決定輸血較為慎重，而後加上 2、3 單位就較少考慮 donor，因每一單位都需要相同，否則就有冒「血液配合法」差誤危險。

(三) 所謂「一單位輸血」及其適應條件

A) 一單位輸血多年來對一單位輸血還在爭論中，有學者指出一單位輸血恰等於 no blood replacement，還有人認為要一單位輸血，以後就需更多一單位，爭論雖免不了，但在產科輸血的經驗上而言，還是一單位較好。

B) 適應條件

- ① 低血紅素者。
 - ② 高血壓伴發出血者。
 - ③ 手術中或分娩時流血過多者。
 - ④ 貧血不嚴重而需要輸血者。
- 同樣可應用於手術中估計出血量超過正常量，同時施於病人不發生困難，若失血達到血液一定比例量而引起休克，以一單位輸血提高其血壓並維持在 80mmHg 以上，而在產後婦人或產後有貧血 (Hb = 6~7gm%)，為減輕症狀，並提高 Hb 至 8 gm%，也常應用。

(四) 產科輸血治療適應症

A) 貧血

- 1) 產前治療
 - ① 準備分娩
 - (a) 需要正常分娩，而血紅素在 8 gm% 以下。
 - (b) 將施行剖腹取胎，其 Hb 少於 10 gm%。
 - ② 孕前期輸血
 - (a) 前置胎盤時，其 Hb 為 10 gm 或少於此值。
 - (b) 嚴重疾病，諸如心臟病，白血病而 Hb 低於 9 gm% 者。
- 2) 產後治療
 - ① 觀察分娩後 24 小時，Hb 為 8 gm 或低於此值。
 - (a) 代償不能性貧血，hypovolemia 而發生虛弱，頭昏，不正常脈搏，休息性心跳過速，正常走動之下而脈搏在 130/min 以上，運動後脈搏遲延 2 分鐘以上才恢復正常。

- (b) 嚴重骨盤峰高發炎。
- (c) 麻醉前預備。
- ② Hb 6 gm% 或低於此值。
- ③ 嚴重內科疾病，而 Hb 9 gm% 或低於此值。

B) 出血

- ① 休克一隨即輸入血液，以恢復正常生命現象，並注入 replacement 以控制失血，並可防止嚴重合併症或死亡。
- ② 沒有休克需要補助之失血。
 - (a) 若已失血 1000 ml，仍在出血者。
 - (b) 輸入血液，預防心臟病之低血壓或心跳過速。

要輸入多少血液，需要看病人嚴重情況而決定，如貧血時，通常以每 500 ml 血液約含 1.5 gm% Hb 和 275~300 ml 之 plasma，若時間有限，那就計算 1、2 甚至 3 單位輸血液之 Hb 值，例如剖取胎手術前病人 Hb 在 8.6 gm%，準備 1 單位就可提高到 10 gm%，其他單位就不必用了，否則將惹起危險。若時間有餘的話，輸入一單位在 18~24 小時後，再測定病人究竟需多少血液，直到血壓在 90 mmHg 以上，而血液不再流出。若不急迫時，前後輸入 2 單位，那是太不適當的。通常所常見的病例輸入血都在 500~700 ml 左右。

由分析結果，依 Crosby's use factor 之觀念

$$F = \frac{\text{No. of units transfused}}{\text{No. of patient delivered after 20 weeks gestation use factor}}$$

在 0.030~0.035 輸血範圍較合理。這仍就要考慮病人經濟情況而不欲輸血的情形。

(五) 結論

1. 歸納所示，因失血後接受輸血和適當血液量的病人，是比對貧血才給輸血來得更廣泛。
2. 對產後病人，手術前和進行中因預防輸血之估計不完全，仍是選擇輸血病人最大原因。
3. 心臟着「倘一次輸血好，兩次更好」常是過分輸血最大的毛病。
4. 產科輸血治療，無論就選擇病人和血液量兩方面而言，Acceptable range，將會達到 75%~85%。

*高雄鐵路醫院婦產科主任
(該院現為本學院實習醫院之一)

漫談

RECREATION

游 游
高 高
石 石
健 健
治 治

合 合
譯 譯

導 言：

在一般工業先進國家，由於工作時間之減縮，相對地增長了休閒的時間。因此，如何能適當使用這段休閒時間，期能對本身之工作能力有所增進，就成爲一個非常重要的研究課題。這種所謂“Recreation”之學問的研究報告，在歐美各國，甚至近鄰時，均已屢見不鮮。吾人之工業化程度離美、日，各國雖尚有一段距離，然此一問題之來臨，實屬必不可免。故筆者在此願將日本近年來對此問題之研究心得，作一綜合報導，以供諸位參考。

何謂 Recreation?

Recreation 在字典上有二種讀法，一種是 [re kri'eisen] 意義是「休養，娛樂，改變環境」等等。另一種是 [ri:kri'eisen]，意爲「再造，改造等」，現在本文所談的是前者。

在今天，所謂 Recreation 的意義絕不是單純地指休養，娛樂，或改變環境而已。它有一種積極性的含意在內。因此，有人稱之爲「積極性的休息」。由於個人的愛好不同，故爲個人的休閒方式亦均各有不同。那麼，怎樣的方式才能算是 Recreation 呢？有的人以賭博作消遣，有人以唱歌作消遣，何者爲 Recreation？或同爲唱歌，若唱正統歌曲爲 Recreation，那麼唱流行歌或頹廢性歌的人是或否算爲 Recreation 呢？諸如此類的疑問，隨時都會發生。所以要合乎 Recreation 必須有種種的條件，這些條件依筆者個人所見，當如下例：

1. 休閒時的活動。
2. 爲個人或團體之快樂所作之自發性活動，絕無他制性，除求快樂外亦絕無他種目的。
3. 能使身心健康。

4. 富有創造性、建設性。
5. 對個人、社會均有積極性之意義。
6. 能帶給人新鮮的活力，消除個人之空虛感。
7. 由個人對活動之態度決定，與其活動之形式無關。
8. 能恢復人之本性，表現自己。

由以上列舉出來的條件看來，我們可知 Recreation 絕非是一種逃避性、頹廢性、剝削性、享樂性的浪費時間的活動，而是常有自動性、積極性、創造性、建設性的能增進本身身心健康之有形或無形的活動。

Recreation 在生理學上的意義：

從生理學方面來看，Recreation 之意義有三點：

第一：對 Stress 之解放：在這工業程度相當高的今天各方面都在日新月異地進步。一個人除非甘心落伍，否則，不管他自己願意與否，都會被束縛在一個無形的軛轡裡向前奔躍。這對少數身心非常強壯的人當然無所謂。但事實上，大部份的人，在不久之後，身心都會感到極度的疲勞，若持續過久，就會產生所謂“彈性疲乏”的現象，而不能回復原狀。

人若長久處於 stress 之中，則對喜、怒、哀、樂都不會反應，除了心臟跳動，消化吸收，維持細胞活動以外，簡直沒有活着的意思了。這種沒有理想、創造力的生活決不能代表人類應有的生活。

如果從 stress 中解放出來，則人被抑制的各種活力，創造力均能充分發揮，對喜、怒、哀、樂都有敏銳的反應，人才能主動地向自己的理想邁進，才能創造最有意義的生活，這種積極性的生活態度



方 驗 談 雜

林 仲 昆

在原始時代，人類求生存而勞動與求快樂的活動尚未分開，人類一方面以打獵，釣魚，爬樹，摘菓等勞動來維持生活，但另一方面，亦由此種活動可獲至滿足的快感，故在勞動之外，不須再去做尋求快樂的活動，但到了十八世紀產業革命之後，生活形態起了很大的變化這可從都市與農山村兩方面來說：

第一、都市方面：產業革命的結果，一方面使人口集中於都市，生產大規模化、作業逐漸機械化、單調化、因此都市居住者自然於地會脫離大自然，而埋沒於鉅大的組織中，變成一種機械的附屬品，由勞動帶來了疲倦感及精神上的壓迫感，無處消洩，會使人感到精神不足。再另一方面，由於勞動時間的縮減，工人們剩下了許多 Energy 及自由時間，以此時間精力去追求快樂之事，這是人性必然之現象。

結果，人類逐漸地自覺到我們實應以吾人剩餘之自由時間儘量去消除在工作時所獲致的精神壓迫感。所以，居住在都市的人，對 Recreation 的要求，變成十分激烈。

第二、農山村方面：現代農村方面，一方面受到都市人生活方式的影響，逐漸實行每日計時工作的計劃，但一方面又受到傳統力量的束縛，在自由時間中除了散步，閒談外，不能更進一步，系統研究最適當的休閒方式，並且由於家族制度，封建作風的影響，不能夠自由自在地實行本身的休閒計劃，常受他人之妨礙。結果，在農山村工作者，自然於地不能適切地“Recreating”，在精神上所受到的壓迫感，雖不似都市居民那樣敏感，然而對“Recreation”亦有相當程度的需要。

Recreation 的心理效果：吾人之幾種基本慾望，不能滿足時，精神上會發生不健康的狀態，造成情緒之緊張，不安，且使人生出自卑感，無力感，以致生出反抗、攻擊、說謊、矛盾等心理，再進一步就會變成神經質。故非以“Recreation”來消除此種不滿的心理不可。

最後，有一點必須指出的是，有些人的休閒時間專用來進求官能上享受而已，但享受快樂的追求永無止境，得一快樂必要追求到更進一步的快樂，弄到最後，家族，工作均不顧，甚至偷、盜、搶、劫。這是今日青少年的一大問題，故“Recreation”之活動應有一個節制，且有完善的計劃，切不可離開“Recreation”之本意。這一點必須切記，這也是“Recreation”的教育性所在。

摘譯自「保健月刊」

，才是人類應有的本質。

第二：疲倦之消除：從生理學上的立場來說，所謂疲倦的消除，就是意味著“Energy”的重新充實。一個人身心都時常受到極大的 stress 即經常處於緊張之中，則當工作完畢回家後，要怎樣休息才能有效地儘速回復到正常狀態，這實在是一個令人困惑的問題。此時，若靜靜地躺下休息，固然不錯，可是如果想脫離 stress 最好能自由自在地去做積極性的各種運動，更具實效。從身體上來說，全身性的自由活動，可使緊張的肌肉鬆弛，肌肉內的血液循環良好，氧氣的補充充足，更可促進肌肉內乳酸的酸化，加速肌肉運動，Energy 之回收。此外，還能使大腦內部血液循環良好，神經細胞之活動能力加強，大腦邊緣及間腦皮質之活動頻繁，且下視丘之活動圓滑，由此發出之自律神經系統的頻率正常等等，這一連串的過程，可使身心的 stress 都得到最大的解放，而回復到正常狀態。若是靜靜地休息，則須要一段相當長的時間才能達到上述的狀態。

第三：休閒力之增大：一般人以為我們只須備有能充分應付吾人日常的工作的體力就夠了，這實在是一種錯誤的想法，我們雖然不必有角力士般的體力，或是自行車選手那樣的耐久力，或百米選手的速度，可是在這急速變動中的社會，不管什麼時候，都可能會發生意料之外的事，這時，僅備有恰好體力的人就會變成極度疲倦，不能再繼續工作了。

有人曾做一個實驗。在一家工廠的女工半數在下班後，再到游泳池游泳一小時，其他半數則直接回家。過若干時間後，發現經游泳訓練後的女工，工作效率較高且不易疲倦。理由可能是：假設工作所須之筋力為 10kg，則有 30kg 筋力的人出 3 的力量，有 20kg 筋力的人，須出 3 的力量，前者在工作中有 3 的肌肉在休息，僅 3 的肌肉處於疲勞狀態，後者中的一部分可交替動員工作，使先前疲勞的肌肉完全恢復，因此在一天工作後不會有太大的疲勞感。但後者，只有 3 的肌肉能夠交換工作，故一天後，較易感到疲勞。換句話說，肌肉交替較少者，疲勞不易消失。因此，經過游泳訓練的女工，體力較高，不易疲倦，工作時不能養成 Recreation 時所能養成的體力。

Recreation 在心理學上的意義：

現在我們從心理學上的立場來探討，我們為什麼會要求 Recreation。

本方治療上述各種症狀、屢試不爽，所以能夠流傳一、二千年而不滅，真是個良方。會用以治療一個真門狹窄症病例、連茶、湯等流質食也不能通過入胃，症勢既臨死亡關頭，服藥後居然能通過，不復吐出，可見具有能使真門凝聚的氣血疏通、周圍組織結合緩解之效能。（參看醫苑第二期：逍遙散與食道糖）。

逍遙散的藥理作用分解：

柴胡：含有成分：柴胡皂素 Saponin，柴胡甙 Bupleurumol C₃₇H₆₄O₂，脂肪油，植物固醇。莖葉中含律律 Rutin C₂₇H₃₀O₁₆，

藥用：用於神經官能性疾患，抑鬱易怒，婦女官能性月經不調、精神不安等。

芍藥：成分：莖葉中含安息香酸 Benzoic acid C₆H₅COOH，天門冬素 Asparagin C₄H₈N₂O₆。

藥用：和血脈、收陰氣、緩中、止痛、鎮痙、防腐、消毒、去痰解熱、下痢、膿腫等有效。中樞神經及周圍神經藥。

當歸：成分：含當歸素 Bergapten，精油 0.2%，精油主成分，n-Butyliden-phthalid C₁₂H₁₂O₂（當歸固有香氣），丁苗苯醌酸，n-Valerophenon-o-carbonsäure C₁₂H₁₄O₃，加爾巴苦魯爾 Karbaclor，倍半萜 Sessquiterpen。

藥用：當歸油之生理作用的主要點，對大腦鎮靜、延髓諸中樞之興奮並麻痺。本品為溫性強壯劑及鎮靜、鎮痛、通經亦效。並能去貧血性瘀血，故為女人產後之要藥。

白朮：成分：含精油，Atractylol C₁₅H₂₆O，Atractylon C₁₄H₁₈O。

藥用：利水、燥濕、祛痰、健胃、振奮消化、經、及胃腸機能等。

茯苓：成分：茯苓酶 β-pachyman (Pachymicacia, C₃₀H₄₄O₅) 菓糖、葡萄糖、Ergosterol C₂₈H₄₄OH，灰分（鈣、鐵等鹼類）。

作用：利水、健胃、並有營養功能。

甘草：成分：Glycyrrizin-C₂₄H₃₆O₁₈；Glicin; L-Cutein，蔗糖、葡萄糖、林糖酸，Mannite, Asparagin。

作用：調整血流、頭痛、緩下、祛痰、解毒、緩和急迫性。

薄荷：成分：Menthol C₁₀H₂₀O，Menthon C₁₀H₁₈O，Camphen 等。

作用：有寬透性、殺菌、局部麻醉、使血管初收縮後擴張作用，用為發汗、止痛、消炎、驅風藥。

在今日生存競爭熾烈的社會裏，因生活環境複雜，精神格外緊張，如果這緊張持久不息，就罹患神經衰弱（即中醫所謂肝鬱不達），從而影響循環系統失調，而諸病叢生，輕者為頭眩、目赤、耳鳴、腦充血，血壓高昇，或胸膈滿痛、吞酸嘔逆、小腹痛、二便不調、寒熱往來，似瘧非瘧等，重者發生神經性的循環不調，招致局部組織或臟器的血管鬱血，引起嚴重的病變。如食道胃門部或幽門部，由於血行障滯，發生鬱血使通路狹窄，或肝臟因門脈血流不暢引起門脈鬱血，而發生血路性肝硬變。又在胃腸血管鬱血，則見種種胃腸的症狀，即食欲不振、惡心、便秘、下痢等症，甚至因血管破裂，而便血或大量出血而死，凡此諸症，都是七情失調，神經衰弱所由來的病狀，這種英患據所經驗較適合的方劑，還是逍遙散，這方子係宋代太平惠民和劑局方，其組織藥品如後，本方能安定神經、疏解鬱血、使肝氣調達、遂其曲直之性。方用柴胡為主劑者，以其含有律律（Rutin）成分，能緩和血管硬化，並配合當歸，芍藥以補血、活血、使血流順利、血壓降低，白朮、茯苓、甘草以協助胃腸消化，緩和平滑肌迫性，解除粘膜血管鬱血，薄荷消炎、驅散鬱血，若血分內熱盛者加牡丹皮、支子以清熱淨血。