



# 健康自主

## Self Care of Health

◆ 撰文 / 石明煌

適逢八月份花蓮慈院的二十一週年院慶，新書《家庭醫學百問》暖呼呼的上市出版。

臨床上常遇到，就診民眾對於得到的醫療處置免不了滿臉困惑、或是一知半解，受限於醫師看診時間有限，常無法一一詳答患者的詢問；而患者與家屬更常因為不忍心讓醫師太辛苦，而把已到口邊的數十個問題囫圇吞下肚，帶著滿腦子的問號回家。病患雖然深信醫師醫術高明，能解病痛，但對於治療的細節與道理，還是一知半解。

為此，花蓮慈院醫療團隊以淺顯易懂的文字與圖表，將民眾常見的醫療疑問集結成書，期待本書發揮家庭醫學百科全書的功能，家家戶戶將本書放置在伸手可及之處，不但能即時查詢解惑，也能增進讀者的醫療衛教常識。

過去認為身體沒病就是健康，廿一世紀的人們可並不因此滿足，世界衛生組織在上一世紀就宣示，健康要包括身體生理心理與社會上的完好與幸福感。醫院是提供醫療服務的地方，花蓮慈院的醫療護理團隊雖然無法將服務延伸到每個社區家庭，但藉由此書的出版，能把衛生教育、健康知識傳遞到每一位讀者的眼前。感恩慈濟醫療團隊的用心，更期待此書能夠幫助一般民眾建立起正確的醫療知識，同時將醫護同仁對於病患未盡的關懷真情，隨著書香飄進人人心中，希望到醫院是看健康，而不只是看病。

除了社區民眾的健康，我也要在此特別提醒醫療團隊同仁，在忙碌於臨床工作與學術進修之餘，要好好照顧自己的身體，畢竟，當醫生變成病人、當護士變成病人，並不是無稽之談，甚至是一種必然，猶記得證嚴上人在《三十七道品講義》中的序言，也點出「每一個人都會生病，連醫生也會生病，而且病一來連自己都無可奈何。例如，過去曾有一位外科權威、教授級的醫生，

在手術台邊為病患進行手術時，突然腦溢血……」。不能因為自覺身為醫療從業人員，應該很懂得「健康」而不相信疾病會找上自己，疾病是不會管你是不是穿白袍或白衣的……也看到上人的提醒，「我們的身體如有病痛，就不要再於心理上加重心病；否則心理與生理的雙重病症，那真是苦上加苦！這是過來人的體驗——要放開心胸，歡喜接受現實的考驗。」

做不完的事情，讓我覺得一天二十四小時不夠用，有一天開始，我養成了中午不進食的習慣，因此而每天多了一兩個小時的時間，讓手上PDA的行事曆待辦事項因此多完成一兩項，也藉由減輕熱量攝取來控制體重，並不表示因為我是醫師這項決定就代表健康，一般認為減重要減晚餐效果更好，只是因為晚餐不吃會剝奪和家人短暫談天與相處。數年前的某一天，我決定不吃肉了，並不是刻意的出現宗教情懷或是突然的頓悟，而是接受心裡當下的念頭，就這麼茹素了，現在的我身體倒是輕安自在。

身為止痛專家，面對我疼痛門診的病人，有一些病人讓我感受到「壞習慣」養成的容易，戒除的難度，尤其是已經打了很多死結的心病也可能讓疼痛難以紓解。例如肢體因血管狹窄而缺血引發疼痛，病人就是不願意戒菸。在能力範圍之內，我會試著在適當的時候幫他們開一扇窗，讓病人心裡的痛有個出口，讓他們感覺到疼痛是可以得到控制的，這時候護理同仁的適時幫腔變得很重要。我要說的，是「好習慣」的養成同樣重要。

七月初在院內有一場病患和家屬的感恩聚會，病患一家人總共來了十多人，特地送石匾畫感謝十一個科別醫師和三個科別病房的護理同仁，以及傷口護理師，前後一年的照顧時間，院內同仁合力救治病人，讓我與有榮焉。而病患一看到護理同仁，先是激動不已，然後滿臉的開心，也讓我動容，想必經年的相處彼此都有感恩。作為一個護士，不管自身身體或心理是否不適，仍要打起精神做好護理工作，卻也會和醫生一樣忘掉自己的病痛與健康。想想看，自己如果不健康要如何有健康的病人，大家要如一家人，相互提醒珍愛護理工作之前，先愛護自己的身體，保持良好的健康狀態。✂