



榕樹下的偶遇

安慎診所 / 葉銀珠 小姐

秋天的早晨、溫暖的陽光，在社區公園裡的各式運動，槌球、太極拳、健走、慢跑、散步等，讓不同年齡層的居民展現體能，綠意盎然的公園充滿著活力。公園裡百年榕樹旁的長椅是許多年長者聊天、休息的好地方，這天在這遇見許久未見的阿眉姊，看到她臉頰消瘦、兩腳浮腫，不禁上前關懷近況。

年近七十歲的阿眉姊，家裡開餐飲店，長年體力透支，非常辛苦，沒有注意飲食及適當運動，得到糖尿病。又因從客人那聽到：「糖尿病不能亂吃！」，所以她三餐飲食更是「這個不吃、那個不能吃；；吃這也怕、吃那也怕。」，醫師開的藥也沒有按時吃，造成水腫又營養不良。阿眉姊滿臉憂愁的說：「醫師說我要洗腎了！」。

政府在辦理成人、老人健康檢查時，對年長者的慢性疾病，如：糖尿病、三高患者，都會教導如何正確的飲食以減少併發症。若阿眉姊願意去重視，遵照正確的飲食觀念和維持適當的運動，或許就不會走到洗腎這一步。其子女若也能多關心阿眉姊，是否結果會有所不同？今日一遇阿眉姊，對於她的遭遇實感到惋惜，同時亦警惕自己要重視身體健康，還要多關心家人的健康狀況，以免造成不可挽回的遺憾。