



健康檢查的體悟

安慎診所 / 葉銀珠 小姐

從職場65歲屆齡退休後，才有時間與心情好好正視自己的身體狀況，但是對於健康檢查這件事，實在又期待又怕受傷害。期待能更了解自己的健康，也知道有很多疾病是可以早期發現、早期治療，但還是害怕若檢查結果不是自己能夠承受的，該如何面對接下來的人生。

前一陣子到醫院做大腸癌篩檢，原本以為自己不吃牛肉、羊肉，又常吃蔬果，一定會安全過關，結果糞便潛血反應居然是陽性。這下可緊張了，立刻到處問人和上網爬文，發現糞便潛血反應是檢測糞便中肉眼看不到的微量血液，有可能是痔瘡或息肉所導致。也知道糞便潛血檢查陽性，二十位就會有一位是大腸癌，這1/20的機率，再加上自己也有大腸癌的典型症狀「裡急後重」（屁股內重重的，一直想解大便），常出現不明原因的持續便意。一種對疾病的不了解所造成的恐慌帶給自己莫大的壓力，甚至後悔前來做檢查，「不檢查就不知道，反而沒事的繼續過日子」的錯誤觀念油然而生，幸好在醫院做義工時認識的醫師和護士勸說鼓勵下，立刻進一步地做大腸鏡檢查。活大半輩子，看過許多生老病死的苦痛，以為自己是能夠釋懷、坦然面對人生的，但要看檢查報告結果時，我害怕的心情複雜到難以形容，幸好只是痔瘡而已，著實鬆了好大一口氣。

面對高齡化社會，65歲不過是老年的幼幼班，這次的經歷讓我了解要多關心自己的健康狀況，少掉工作的忙碌，除了規律的生活作息及均衡的飲食外，也要多學習醫學和健康養生的新知，才能更有自信地迎接人生的下半場。