



自助人助，珍重自己守護健康

安旭診所 / 張立群 醫師

阿水師是一位風度翩翩的中年紳士，雖然他的右半邊肢體偏癱，但還是很努力運用左側還能活動的肢體，堅持靠自己的力量走進洗腎室。猶記得和他首度照面那天，一陣寒暄後，阿水師冷不防地詢問我是否有興趣購買靈骨塔投資，進一步瞭解後他才娓娓道出，先前因受人慫恿投資了上百個塔位，結果數千萬資金拿不回來，現在正和禮儀公司打官司，我聽了後和護理師門相視一笑，只能安慰他事情總會有解決的一天。

總是隨侍一旁的阿娣把阿水師照顧的無微不至，讓他有閒情吟詩作對，或拿出以前的相片和大家話當年。相片中的他西裝筆挺，拿著Taylor牌的單板吉他唱著情歌，俊俏模樣頗有萬人迷的風采，據說他早年曾開班授徒，教過不少學生。一日阿水師拿出一疊稿紙，希望我幫他出版成書，內容大致上是他人生的故事，原來他的小孩很小就被送到美國當小留學生，原以為小孩在美國安置妥當，但寄宿家庭收了生活費卻沒把錢用在小孩身上，讓孩子寄人籬下飽受委屈，直到阿水師發現不對勁，夫婦兩人便決定一人在台灣打拼事業，另一人辭職赴美親自照料小孩，於是阿水師便踏上“出國拿綠卡”的旅程。

頭幾年阿水師倒也算是順風順水，打理完小孩的學業後，尚有閒暇遊山玩水，走遍附近的國家公園，露營、溯溪及各種野趣都有他的身影。有天與友人同遊賭城拉斯維加斯，自此阿水師如同發現新天地一般，成天流連忘返，最高紀錄三、四個晚上在賭桌前沒有離開。紙醉金迷的日子沒過很久，一回連續熬夜七十二小時後，在即將贏得大獎那一刻，忽然發現右手無法拿起籌碼，他中風了。

阿水師中風以後變回台灣休養，但浪漫個性依舊，醫囑沒有認真遵守，既不在意血糖與血壓的控制，高脂、高糖的飲食也完全不忌口。上回到他家拜訪，從冰箱拿出一堆可樂招待我的模樣讓人印象深刻。由於阿水師不改他的生活習慣，沒過多久便因為尿毒症而洗腎。更不幸的是，有天他偏癱的右腳被浴室門檻絆倒，留下一道5公分的商扣，起初在我們細心照料下已有好轉，但一週後換藥時卻發現傷口潮濕發紅，有很多發臭的滲液。詢問他傷口是否有碰水，他理直氣壯表示，洗澡當然不可避免會讓傷口碰水。對於他的漫不經心，醫護人員只能嘆氣，而就在傷口益發嚴重後，最後



不得已只能被迫截肢。

結之後阿水師雖不改樂天的性格，但很後悔過去沒能照顧好自己的身體，於是飲食開始稍有節制，減少攝取糖份總量，並增加攝取優質蛋白質，也學會分辨高升糖指數和低升糖指數的食物，同時限制每天的飲水量，每日更會測量體重一次。從此以後阿水師的透析治療果然順利許多，護理師很容易執行阿水師透析的醫囑，沒多久阿水師體態變好，精神與體力也都比從前改善許多。

講到這裏，讓我們回過頭來檢視阿水師的病史，如果他在美國時能注意身體，維持健康的生活作息，再加上本身多才多藝，應該很有機會成就更多人生的嚮往，並減少病痛的折磨。可惜他個性率性且較為輕忽，不良的飲食習慣及經常久坐不動，遂成為患糖尿病和血管阻塞高危險群。現代醫療進步雖可延長人們平均餘命到八、九十歲，但只有身體健康才能確保良好的生活品質，而健康仍有賴自身的努力，許多病患或許覺得依循醫囑頗感束縛及惱人，但仔細評估後果會發現任性的代價甚高。因此，珍愛自己，取捨得當，和醫護人員充分配合，醫護人員才使得上力來協助患者尋回健康，實現更豐富的人生，並進而帶給家人和朋友們快樂。