

醫護天使 守護健康

◎長庚養生文化村住民 陳鰐

住 在養生文化村，除了生活安心、休閒設施完善外，在健康照護部分，還有社區醫師和健康中心護理師協助就醫服務，他們不僅細心的叮嚀與教導我們如何管理自己的身心健康，並時常舉辦針對銀髮族常見疾病與保養的健康講座，讓我們得以聆聽吸收養生知識。

年過六旬，深感健康之重要，所以甚愛參與健康講座，更棒的是林口長庚醫院也常舉辦病友會等健康促進活動。某一星期日下午，林口長庚醫院舉辦「類風濕關節炎病友座談會」，由方耀凡醫師主講「新版類風濕關節炎的建議」與王筱婷營養師講「均衡飲食」。感謝方醫師犧牲假日蒞臨演講，特地記下心得與大家分享。

方醫師運用投影輔助教學，讓我們更能了解演講內容。方醫師是我的主治醫師，一年多來承蒙他的診治，我的病情大有起色。之前發病時，我的腳底、腳板腫脹得很厲害，不能行走又疼痛難忍，聽了本村護理師們的建言，何不改看風濕科？因而有幸遇到良醫，他年輕有為、有愛心，視病人如自己的親人，當初經過方醫師的種種測試檢驗，確診為類風濕關節炎。本村的長者告訴我，那是很麻煩又棘手的病症，作家林杏子

就是得了此病，從 14 歲起她爸爸抱她進出醫院不知凡幾，一生坐輪椅，受此病的折磨不堪敘述。

什麼是類風濕關節炎？這是慢性且持續發炎的關節疾病，全身關節疼痛、腫脹甚至變形，是屬免疫失調的疾病。是自體免疫出了問題，它分不清敵我，而攻擊我們的細胞、組織或關節器官。發生率以女性較多，是男性的 3 倍，好發年齡為 40 到 70 歲，但任何年齡都可能發生。類風濕關節炎是一種全身性的疾病，可涉及其他器官。其中最常見併發症有乾燥症與皮膚相關的變化。其好發在類風濕因子很高的病人，甚至可能長在肺部。其他如血管炎，肺部纖維他肌纖維痛等，都是發生在疾病控制不良的病人。病人較易罹患心血管疾病，骨質疏鬆、體重增加和易出血等問題。適度運動可維持關節的功能，減輕疼痛與減緩惡化，台灣目前有十萬名患者，早期發現治療可減緩關節損傷，降低失能程度。

此病如何發生：(1) 傾向家族遺傳 (2) 基因 (HCA-DR) (3) 感染 (4) 抽菸 (5) 外傷 (6) 女性荷爾蒙。如鑰匙打開了，就啟動類風濕關節炎。類風濕關節炎對病人的傷害會有疼痛、緊張、憂鬱、失眠、

無望，無法工作而自殺；對家庭的影響是家庭收入減少，病人又需照顧，需多付出精神與體力；對社會國家之衝擊很大，病人無法工作，國家經濟損失也大。

該如何治療有三大原則：(1) 醫師與病人的良好溝通是最好的照顧。(2) 醫師是主要照顧病人的專家，所以要好好與醫師討論。(3) 嚴重會導致個人社會國家損失，所以要及早治療。

我認為過度肥胖、過度傷心、壓力大、睡眠品質差又不足、作息不正常、飲食不均衡及缺少運動又少喝水等，都易導致免疫力出問題，免疫失調後很多疾病就會上身。據報導類風濕關節炎患者接受治療可減低死亡率，但壽命會減短 8 到 10 年。然而經請教方醫師，他表示現在醫學發達，不斷研發新藥，療效也不錯，是患者的一大福音。雖然此

病不能根除，但可減低惡化與它和平共處。有人跟我說不要吃類固醇說副作用很大，但我覺得藥物控制得宜，是可救人的；使用不當即成毒藥。我深信在方醫師的藥劑調配下，一定安全過關的。

健康的方式不只是治療疾病，更多是快樂的心境。好好生活，做得到的健康才會在每一天產生新力量。套句大師的開導：「在面對生活中的痛苦時，能夠找到平靜和放下之道，不管信佛與否？都要堅強快樂過生活。」我也要聽方醫師與營養師的話，不能只靠藥物，而必須從日常生活做起，除了正常作息和適當運動外，透過均衡飲食來增強抵抗力，保持愉快的心情與平衡的情緒，就可增強免疫力，對抗外界各式各樣的疾病入侵。我相信病者與良醫好好合作，一定可以達到良好的治療目標。☺

