

彩色人生，從「腳」開始

◎長庚養生文化村村民 倩靈

養生文化村

「**腳**若不好，人生是黑白的；腳若健康，人生是彩色的。(台語)」這是我接受人工膝關節置換手術前後心情的寫照。

講到這膝蓋的毛病，困擾我的時間長達七、八年。年輕的時候因不慎摔傷，加上原本的工作常需日行萬步，大約 50 幾歲，雙腳就三不五時出現不適，嚴重時連走路、坐臥都疼痛不已。為了兩條腿曾到處求診就醫，中西醫各種治療不知做了多少也沒有顯著功效。直到新冠疫情爆發，等於間接宣告提早退休的到來，也讓我下定決心滿 60 歲就申請成為長庚養生村的新住民。這裡的村民們對我這位新同學相當友善，聊起林口長庚的骨科相當出名，建議我即早就醫解決多年的痼疾。

林口長庚關節重建醫療團隊中有多位骨科醫師醫術精湛，深獲病人好評，我選擇的是鄰居大力推薦的謝邦鑫醫師。護理師口

中的「邦哥」，相當親切和善，施行人工膝關節及髖關節手術超過一萬五千例(2019年謝醫師「關節手術成功和傷口大小沒關係」文中所述)，可說是關節重建手術方面的權威。經他診斷的結果，雙側膝關節磨損情形已經無法靠復健治療，建議使用人工膝關節置換手術來恢復健康。為了消弭病人忐忑不安的心情，他詳細講解人工關節的構造及手術的過程，再加上門診時看見多名術後回診的病人康復情形良好，立刻決定與謝醫師排定開刀的時程(先開右膝隔一個半月後再開左膝)。

長庚醫院不愧是全國最具規模的醫療體系，開刀前先安排了麻醉醫師進行諮詢服務，提供大家多種自費的選項(我選擇了熱空氣式保溫毯和精準麻醉的監測)，儘量減輕病人手術時因麻醉可能產生的不舒服，另外謝醫師也指派一位骨科助理，協助病

人及家屬解答手術相關的疑難問題。雖然之前就聽說開刀當天就可下床行走，隔天即可出院，但心裡還是半信半疑，直到親身經歷才體會到這是真的，實際上9成以上的病人只要能忍住些許的疼痛與不適，手術當天晚上就可以靠著助行器輔助下床自行如廁。術後第二天，經過X光檢查確認開刀的結果，再由住院醫師拆除傷口的引流管，復健科物理治療師還會教導我們在家自行復健的方法及注意事項，一切順利的話中午前就能安排出院。

為了減輕家人的負擔，兩次術後回家療養的第一個月均僱用養生村在宅中心的居家服務員服務，白天有12個小時會來家裡幫忙照顧我。由於事先溝通得宜，派來的居服員都有照護關節手術患者的經驗。尤其是左膝手術後派來的瑪莉姐，因為她的家人也接受過關節置換手術，最能體會病人的困擾、痛苦及需求。從最初的兩週幫著擦澡（未拆除縫線前不能碰水），耐心的陪著我沿著村裡走廊練習走步，不管我想偷懶或耍賴，也時時督促我做好關節屈伸活動的復健功課。

由於養生村原本規劃設計就非常注重對長輩友善的無障礙空間，到處設置的扶手當在練習走路時令人倍感安全，而且養生村充滿綠意的戶外空間對於復健也有加分的效果，每天散步都會有好心情，從來沒想過原來動不動就想罷工抗議的雙腳，可以進步到日行五千甚至有時還會超過一萬步。

這次手術遇到多位生命中的貴人，包括負責開刀的謝邦鑫醫師、出借助行器且提供寶貴手術經驗的賴大姐、村裡健康中心充滿愛心的護理師們，還有不論熟識不熟識的村民，碰到我總會笑著幫我加油打氣，也因此一路走來才能夠這麼順順利利。而且令人感到開心的是看到我成功的案例，陸續有幾位大哥大姐也放下心裏的恐懼，願意去接受關節置換手術的治療。抱著感恩心情的我寫下這篇文章，盼望有著相同困擾的朋友們不再諱疾忌醫，讓自己的彩色人生像我一樣從「腳」開始。📍

