

健康的全貌

陳清惠/護理系副教授

健康的恢復、維持與促進，一直為醫療照護的目標，但對於何謂「健康」，不同的醫療專業或有不同的著重點，但臨床上絕大多數的醫療人員會以一連串的生理指標來決定你的健康狀態，並作為醫療措施的方針；而我們所照護的對象，可能會與我們醫療專業人員有截然不同的看法。當彼此對健康追求的標的不一時，即產生所謂的「不合作病人」。大家都知道健康很重要，但到底標準何在？而科學化所研擬的指標，又為何無法取信於病患呢？本文並不想由學術角度探究此問題，只想談談筆者個人多年來與老年患者接觸，推動健康促進理念的一些感想，同時反省自身在健康的維護上，尚需努力的方向。

1996年「另類諾貝爾獎」得主George Vithoulkas提出自然療法對健康的定義為，一個人在肉體上、精神上和情感上獲得完全的自由。事實上，絕大多數醫療專業人員皆同意健康是多層面的，包括生理、心理、社會與靈性各方面，我們也清楚這些層面環環相扣，互為影響。然而計算一下醫學院各系的課程，在針對培育維護國人健康的專業人員教育目標上，卻出現一面倒向肉體健康及生理健康的維護層面。故在醫療上一再上演，無限制追逐用藥與治療的戲碼，常見老年患者抱怨三餐用藥多到吃藥就幾乎吃飽的狀態。記得有一位年約80的長輩，

喪偶多年，一直處於憂鬱狀態，進出醫院如每週的例行公事，至少看3~4科，他主訴從頭到腳都是病，藥吃了一堆仍無效，我鼓勵他去看家醫科，作整體檢查，一星期後遇見他，詢問診察結果，他居然神情清爽的說：「我好太多了，只需吃1~2顆藥就可以了」，而探究原因只因為醫師說了一句話：「老伯，不要擔心你有好多病，那是我的責任，讓我替你擔心」。這一句話，代表著信任關係的建立，而這份信任關係的建立，讓一位孤獨的老人重新感受到生活下去的動力，這是情感與精神上的撫慰，它的效果絕不少於甚至超過一顆顆的藥丸。

在筆者近幾年研究老年慢性病患者服藥行為亦發現，為何老年人寧可接受隔壁未受教育歐巴桑的建議，而懷疑專科醫師的診治，不管該醫師多有聲望，因為在健康的追尋過程，關係是檢試訊息可靠性的必要條件。隔壁的歐巴桑，甚至收音機裡賣藥的郎中，那種親切與誠肯態度，居然就這樣輕易的戰勝了醫療科技。是故冰冷的現代醫療，必須透過與患者醫療伙伴關係的建立，才能真正在其肉體上發揮效能。再者，我們常一廂情願認為生理健康指標的維護與長壽是每一位患者的期望，而許多老年人所要的可能是盡情的享受與獨立尊嚴的活著，就如George Vithoulkas所言，肉體、精神與情感的自由狀態，而這三者的

比重，將因人而異。如我們常見年老的母親，心中只在乎兒女的幸福，根本不看重自身身體的問題，這類患者需進行健康價值的澄清，引導其體認她自身身體健康與其下代幸福的必然關係，才可能強化患者配合醫療以維護生理健康的動機。醫療不僅在醫「病」而在醫治有病的「人」，肉體健康的恢復與維護，需人的行動配合，而情感是人行動的馬達，可源自人與人間關係的推動，而行動持續的意志力，源自行動意義的確立。如何在醫療接觸的霎那，不僅提出診治肉體健康的處方，同時建構遵循處方的情感動力與意義，或能節省醫療成本，徹底發揮醫療成效。

近十年來，國人慢性疾病的增加，使得健康生活型態的養成逐漸成為極其熱門的話題，然而就如那些被我們標識為「不合作病人」一般，認知上我們很瞭解運動很重要，生活規律不可少，適量飲食更重要，卻毫無行動。因為生活中有太多現存競爭的需要，我們一直在耗盡生理與人際間的資源，直至生理上再也支撐不住時，就如骨牌效應般的連帶失去肉體、情感與精神上的自由。有一句很發人深醒的俚語，「年輕時，以健康換金錢；年老卻以金錢換健康。年輕時，以親情換金錢；年老卻以金錢換親情。」或許我們需經常進行價值觀澄清的腦部運動，反問自己目前所耗費

絕大多數時間在努力追求的是什麼，在此過程中有所得，同時一定有所失。我個人體會，健康的要素之一，是「平衡」，得失間如何掌握，將考驗我們人生的智慧，而其結果終將反應於我們的命運之中。

