

健康掌握在誰的手裡？

台大公共衛生研究所 李蘭

追求健康是我的權利，也是我責無旁貸的義務。



慢性病帶來的“改變”，超乎人們的想像，不論是在它發生之前，或是發生之後，人人都應預備好——為自己或為家屬的健康，付起應擔負的責任。

——個人的“想法”可以左右他（她）的行為，甚至可以決定他（她）的生活是不是愉快，或幸不幸福。

自己是關鍵性人物

當一個人生病了，尤其患上不易根治的“慢性病”之後，家庭是彌漫哀聲痛苦，或是滿佈歡笑喜樂，他（她）自己將是主宰此一關鍵的決定性人物。

慢性病在病因、病程和結果上，雖與傳染病有極大的差異，而且帶給人的衝擊和影响也截然不同，但對一向積極樂觀的人來說，所抱持的信念却是不變的：追求健康是我的權利，也是我責無旁貸的義務。因此，這些人多會自動自發地實行有益於健康的生活習慣，以減低自身患病的機會。一旦未能倖免，在得知已罹患某種慢性病後，他（她）們也能勇敢地接受事實，努力尋求因應之道。

調適技巧人人必備

面對自己罹病的境況，能夠不氣餒、不悲觀，又能以正確的方法去舒解不

安的情緒，都是需要學習的。所以“調適技巧”是人人必備的能力，特別是在人生旅途上遭遇重大變故，如親人故去、事業失敗、婚姻破裂，乃至罹病未癒等等情況下，個人和家人的心態，及處理方法均極為重要。

今以“慢性病人應如何調適？”為例，先談談什麼是“調適”？有關調適的定義，各家觀點不盡相同。有些學者避免提出明確的定義，僅將一般人在面對自己生病可能有的反應和處理的方式上，做一概括性的陳述。另有一些學者則以簡單扼要的定義，為“調適”一詞定義如下：“藉著行動和內心兩方面的努力，去處理（如，熟習、忍受、降低、消除）環境和內在的需求，及其間產生的衝突。”

由於“生病”這件事所引發的後果經常超出人們所能掌握的範圍，像癌症家屬常常面臨相同的問題——“在沒有健康保險的情況下，如何籌措龐大的醫藥費？”；“要不要讓當事人知道自己已患了絕症？”……等，各種來自內心的掙扎和外在的壓力，使人容易陷入無助和絕望的窘境。

解鈴要靠繫鈴人

解鈴還是要靠繫鈴人。當我們了解慢性病人在整個調適過程中，應為自己的健康負上絕大部分的责任；那麼，就讓我們從“病因”上先探討一下，慢性病人能做那些事。一個人的生活方式（如，喜歡吃醬菜和醃肉；常常在應酬場合中抽菸並酗酒；整天坐在電視前看節目並吃零食等）是導致慢性病的主要因素，所以他（她）有责任檢討自己的日常習慣，好的持續下去，壞的則盡早改正過來。

家屬朋友分擔責任

“病人應為自己的健康負責”此一意識，如果過度強調，也會造成一些反面的結果。若一個人不斷地提醒自己要為健康付上責任時，反而使慢性病患者產生嚴重的罪惡感——家人和朋友因自己的病，同受經濟和情緒上的重擔。

其結果往往是，病人不但要承擔症狀和治療的痛苦；又要看著自己所愛的人同受折磨。雙重的傷害，導致病人缺乏自信，變得焦慮易怒，常常憂鬱不決，敏感地拒絕別人，甚至減少一般的社交活動，以封閉自己的手段，逃避患病的事實。因此，病人的家屬和朋友必須與他（她）共同分擔責任。

“慢性病人適應得好不好，家屬和

朋友雖各負其責”却是常被忽視的一點。病人家屬和朋友出於過份的保護和溺愛；或是明顯地除去原有的親密舉動；或是孤立病人的社交活動，在在都阻礙了病人調適的過程，反而引發不良的後果。

吸收新知健全心理

隨著病況嚴重度的增加，病人的依賴性愈高，相形之下，家屬需要付上的精力和愛心也愈大。家屬同是有感情的人，也會有自己的情緒，在照顧病患時，本身若沒有清楚的認識，又不知正確的方法，不但不能幫助患者，而且成為問題的製造者，只有使大家愈加痛苦了。

從臨床醫師和護理人員處，家屬一方面要多吸取與疾病相關的知識和技術；另一方面要能代替他們在病人出院後的復健期間，給予適當的照顧和支持。除了經費的張羅，家屬和朋友通常還要為病人做個人衛生的維護、調配特別的飲食、處理雜務或挑起責任。

配偶、父母或子女，固然願意為病人做上述工作，在長時間的壓力下，不但家屬覺得身心疲憊，病人也因罪惡感的加深，而失去求生的意志。

所以，慢性病帶來的“改變”，超乎人們的想像，不論是在它發生之前，或是發生之後，人人都應預備好——為自己或為家屬的健康，付起應擔負的責任。