

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

人性化醫學

記得剛當住院醫師時，熱烈於追求留德的可能性，且熱衷於與會說德語的人交談，以便增加練習德語的機會。有一次，在德國文化中心認識一位德國大學報雜誌的退休發行人，他說了一個很有意思的德國老笑話：以前的醫師非常的權威，常對病人說「不能吸煙、不能喝酒、不能這樣、不能那樣…等」。那年代的病人，看到醫生是要肅立致敬的。直到我去德國留學時，一位出生於戰前即將退休的老教授，當他查房時，仍然要病人坐在原位，由此可見一斑。

醫生是否遵行不抽煙、不喝酒，不這樣，不那樣呢？答案有時是否定的。有一次，一個病人對醫生非常直接的說：醫生，你叫我不抽煙，不要喝酒，可是你自己看病時還抽煙並對我吐二手煙。醫生回答：喔！我只是個路標，我從不走到路的那一端，我只是指示別人往那條正確的路走而已。這個雖不是頂好笑的笑話，卻可反應舊時代醫師生活的面貌。

這次來實習的營養系的幾位學生，也有同樣的想法。他們認為海產類都是普林很高的食物，於是禁掉所有的海產類，甚至也禁掉了海帶，實在是禁得沒有東西可以吃。可是當他們設計菜單時，居然又加入了高湯。新鮮的海產、海帶不吃，反而加入了高湯，結果營養反而較少，普林較多，問題會更嚴重。

筆者認為醫生要給病人簡單、明確、有信心方向指示，而病人自己的健康、命運是由他自己決定的，不能以命令的語氣、強迫的方法、上對下的方式來告訴病人，而應曉之以義，讓他明白其中的道理，自己決定自己的病況，唯有如此，病人的行為療法才有可能改變過來。

從不好的生活習慣改為好的生活習慣，這種方法，常常在我的病人中可看到成功的例子，比如讓病人回家之後，自己驗血糖，且讓他們知道血糖飯前在80~110mg/dl，飯後1小時內160mg/dl，飯後2小時內140mg/dl是安全。當他有吃藥，有運動，驗血糖也正常時，有正面的回饋會很高興；若他忘記吃藥、或故意不吃藥、不運動、大吃大喝，一旦血糖上升，馬上會得到真實的教訓，立刻就會改正。即使他毫不改變，任何人也無法救他，但這種人畢竟是少數。

又有一次護理長要求說：可否請洪醫師告訴這位原住民病人，請他不要再吃檳榔了。筆者個人覺得，病人已經夠可憐了，限制已經夠多了，還要限制他不要吃檳榔，不又是落入古時醫師的權威當中，病人只在你的面前說是，背後仍然我行我素。

因此，醫生除了要給病人簡單、扼要的說明之外，自己也應以身作則，少喝酒、多運動、不能大吃大喝、吃健康的食物，及不要在病人面前或背後抽煙，這才是真正的人性化醫學。 

八月特價書籍

有效期間：94年8月16日至94年9月16日

1 頤養集

(一集/二集)
定價：各200元
優待價：各105元



2 專業栽培蔬菜 30種



定價：205元
優待價：160元

3 台灣的野生蘭

定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30