

人性化醫學

症狀與根本治療孰重

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

我常常告訴年輕的醫師，根本治療與症狀治療並重，我們要「標」、「本」兼治，盡全力以人性的同理心教育病人。

人生病需要一段時間才會發作，發作之後，自己才感覺出症狀。絕大部分的非傳染疾病或傳染疾病都如此。

一般人注意的是症狀，而現代醫學則研究它的原因，發現病理機轉，對症下藥或開刀，或其他非侵犯性方式的治療，於是許多疾病都絕跡了，比如牛痘、黑死病；又如葡萄球菌的感染引起的膿瘍或肺炎等疾病，能夠根治好且痊癒。可是活在現代的人卻忘記了現代醫學的進步，仍然抱怨為何許多疾病無法治癒。

比如退化性關節炎、糖尿病等，於是人們到處求醫，只希望出現奇蹟，於是虛構奇蹟這絲希望的人，賺了大錢，病人卻延誤了就醫。

在我的住院醫師訓練當中，我常常告訴年輕的醫師，根本治療與症狀治療並重，雖然我們學自美國的內科學教科書並未告訴我們用那些藥，它只是非常啓發性的指出病理原因、流行病學及處理方式。但是為了能夠減輕病人的痛苦，為了治療糖尿病人的血糖值能夠達到正常，進而預防併發症，我們要「標」、「本」兼治，盡全力以人性的同理心教育病人，因為治療之後若沒有減輕症狀，病人又去祈求「消渴仙丹」了。

另一方面，保健養生又被過度渲染，在一陣過度注重物質面之後，人們又無厘頭栽進“精神層面”的深淵中。許多看似受過高度完整科學訓練的博士，也常受騙。其實宗教都禁止信徒顯神通，世界上的事物依循相同的物理化學道理，自然就沒有怪力亂神的奇蹟。



有涼亭、九曲橋；公園內設有森林遊樂區及閱覽室，因此常見情侶雙雙湖濱散步，或全家登山休閒，更有許多釣客觀湖垂釣，不亦樂乎！另外這裡也常可遠觀到飛機起飛的畫面，別有一番風味喔！全程約3公里，約5000步。

七、步行場所俯拾皆是：能到有名氣之步行區步行是福氣，但居家附近之小公園、學校操場、乾淨又安全之行人步道，處處皆是，每日有恆心地走路，健康將屬於你的。步行能帶個計步器最好，有個目標，不怠惰。若無計步器，每分鐘約120步，每步約60公分，可作為自己走多少步之參考與指標。

期待

希望「每日1萬步、健康有保固」的觀念能由個人到家庭，再由家庭到整個社區，進而影

響整個社會，走出健康的台灣，藥補、食補、不如走路補。鼓勵全國民眾，一步一腳印堅持到底，不論面對何種困境，都要以旺盛的生命力與堅強的意志力來克服。更期望藉由此「每日1萬步、健康有保固」觀念的推廣，讓國人體驗到健康體能的重要性，讓自己養成規律運動的習慣，只要開始加入走路運動，並且持之以恆，一定能獲得相當的健康效益，希望大家把走路融入日常生活中，讓你我更健康，讓全民更有活力，一起走出健康的台灣。

牢記「每日1萬步、健康有保固」的觀念，將健走、健身概念融入日常生活中，除了能控制血糖、降低膽固醇、增強肌肉、增加骨密度、增加能量、減少體脂肪及促進新陳代謝外，又能紓解壓力，雕塑健美體態，更重要的步行能使神經系統功能，尤其是平衡功能改善，步行能改善思維，使情緒變得愉快。

