

學習與疾病和平共存

—以慢性潰瘍性結腸炎為例

有良好的生活習慣、飲食多樣化，充分的休息及睡眠、學會自我壓力之抒解，定時門診及服藥是維持平穩的最好方法。

記得小時候就聽過「人吃五穀雜糧，哪有不生病的」這句話，可能是因為當時太年輕，而且周圍的人好像也都健康，所以其實是有聽卻沒有很懂。等到一定年齡之後，才慢慢的體會它的意思。後來，當聽到「棺材裡裝的是死人，不是老人」時，就能感受對方為什麼會這麼說。

「人吃五穀雜糧，哪有不生病的」指的是人在一生中，極有可能會罹患大大小小的病，包括身體的、精神的，生理的、心理的，感染性的、非感染性的，看得見的、看不見的疾病。有的病有藥可醫、有的病無藥可醫。有的病雖或有藥可醫，卻未必能完全痊癒。有的病雖說無藥可醫，但卻也不能算是不治之症。

至於「棺材裡裝的是死人，不是老人」一語道出了人生之無常，即各年齡層的人都有可能面臨死亡的威脅。死亡不是老年人的「專利」，「生、老、病、死」也不是依照順序來。

人從出生開始就進入老化過程，在老化過程中固然



少油少鹽多樣化的飲食較健康

可能會生病，但人未必會因病而死。死亡的原因很多，天災人禍都會致人於死，病只是其中之一而已。

當然，不容諱言的是，隨著年齡的增長，到老年期，罹患疾病的可能性增加，死亡率也較高，因此如何養生保健更為重要。

社會逐漸邁向高齡化，有關健康的議題應該是每個人的必修學分。老化雖然是個不可逆的過程，但是如果能有正確的保健知識及正向樂觀的態度，則健康有尊嚴的「成功防老」是可以經由努力設法某種程度的達成。

正確的保健知識

本文以「學習與疾病和平共存」為題，就是提醒大家，即使生病了，也可以靠正確的保健知識、正向樂觀的態度及各類有益的活動參與來緩和疾病帶來的痛苦和折磨，讓身心得到較妥適的安頓。



柑橘是很好的水果



結實累累的綠色珍寶



章魚燒是很多人的最愛，分著吃解饜就好



烤花枝、魷魚香味十足，淺嚐為宜



燒烤食物盡量少吃



烤地瓜香甜好吃，適量為宜

與疾病和平共存可以使緩和階段 (remission stage) 維持久一點、可以減少疾病的復發率 (relapse rate)、可以減少併發症 (complication) 的產生，有時可以因此而不必住院或手術、藥可以吃少一點，藥的副作用及問題也可降低一點。總而言之，可以有助於延年益壽且保有一定的生活品質。

首先要知道自己罹患的是什麼病，是可能的診斷，還是已經確定診斷。該如何治療，就要多請教醫師，由問與答中解除心中的疑慮，研擬應變措施。若做重要的決策 (例如開刀) 最好要尋求第二意見 (second opinion)。每一種疾病都有關鍵性的或指標性的症狀，病人可以自我判斷得知病況之變動性及嚴重性。

罹病當然要找醫師，但千萬不要盲動，不必去尋找名醫，名醫只是出名而已，不一定是「好」醫師。有醫術、醫德，會細心診斷、好好說明，懂得安慰、關懷、尊重病人，且願意回答問題，不會嚇病人的才是好醫師。

醫師要告知該疾病的惡化因素，平時交待與病情說明之外，在面臨狀況之前要及時提醒。例如天氣變化、工作忙碌時或更換工作要重新適應時、心情不佳或壓力大時都有可能導致病情加重等。

調理得宜不惡化

以慢性潰瘍性結腸炎 (Chronic ulcerative colitis) 為例，每年復發機會有20~30%，復發徵兆包括突然腹瀉次數增加或出血。再發原因有：太忙、工作時間太長，休息不夠、不定時吃飯、不按時服藥。

若脾氣不好、常爆發衝突，更增壓力。復發初期如能立即減輕工作，好好休息，並恢復吃藥，並用消炎藥mesalazine (即colasa) 灌腸，常可立即緩和病況。如果好好處理，復發機率可以減至10%以下。

適當的藥物和飲食控制，可以幫忙病友和慢性疾病和平共存。人好比機器，使用久了零件磨損，病痛難免。老、病逃避不了，沮喪、焦慮、害怕的反應都算正常，在治療告一段落後，能完全根治固然可喜，如果無法完全根除也要接受。

調理得宜，不再繼續惡化，就算是與它和平共存。以後定期追蹤檢查，依狀況選擇最適當的處理方式，配合藥物控制症狀，盡量不讓病情加劇，還是可以維持不錯的生活品質。

壓力是慢性潰瘍性結腸炎復發的主因，自我要求比較高、容易緊張、追求完美的人，感受到的壓力較大。可利用運動、按摩、冥想、深呼吸、散步、唱歌等方式放鬆心情，家人支持與安慰也有助於病情之控制。定時用餐、飲食有節、細嚼慢嚥是不變真理。仔細咀嚼每一口食物，有助於消化吸收，恢復體力與自信心。

胃腸最適合溫和食物，刺激、辛辣、過熱、過冷的食物都不適合。最好消化的是碳水化合物，其次是蛋白質，最後才是脂肪。脂肪攝取過多，會減緩胃的排空及小腸的運動力，引發腹脹不適，過多的脂肪若不及吸收，可能腹瀉，使結腸炎加重。

慢性疾病可能再發或發生合併症，病人要與醫師合作。找一位可靠的醫師，依醫囑服藥，學會與疾病和平共存至為重要。有良好的生活習慣、飲食多樣化 (營養均衡)、切忌暴飲暴食及偏食，充分的休息及睡眠、學會自我壓力之抒解、緩和個人心情的激動與情緒的變動，定時門診及服藥是維持平穩的最好方法。

