

醫警相惜 護健康

◆ 文 / 簡守信 臺中慈濟醫院院長

六月，時值警察節的月分，臺中慈濟醫院醫療與志工團隊七十餘人，專程到臺中市警局為兩百五十多名警員進行體適能檢測與癌症篩檢，並安排健康衛教宣導講座。醫療團隊為什麼特別關心警察健康？背後存在「惺惺相惜」的感情。

醫師與警察看似兩種不同職業，其實也有不少相似的地方。醫師守護民眾的生命與健康；警察捍衛社會祥和與交通治安，他們都需要不眠不休的廿四小時輪班。

醫師養成階段值班，最能體會其中辛勞，即使成為主治醫師多年，為搶救生命長時間投入專注心力，面對生與死的瞬間，仍是讓人難以承受。警察工作也是同樣的道理，廿、卅歲的年輕人，即使熬夜執勤都還可以應付，累了倒頭就睡，年歲漸長慢慢感到力不從心，原因就是長期輪班，生理調適機能出了問題。

佇立十字路口指揮交通，是警察付出，最常被看見也最明顯的身影，在熙來攘往車陣，一肩挑起交通安全重責，還得吸進大量汽、機車廢氣。跟



民眾互動最密切的派出所員警，大到家庭暴力、小到蜜蜂造窩，甚至寵物失蹤，各種雜事都要受理，長期辛勞付出，身體、心理都需要調適。

醫師跟警察還有另一個十分無奈的共通點，健康檢查結果顯示，他們往往是最不健康的一群。

外表看來健康的醫師，有的抽血指數滿江紅、有的腹圍超標。醫師在醫療機構工作，對健康維護有一定認識，至少還會意識到身體可能有些狀況；警界類似情形，同樣屬於生活作息、三餐飲食不正常的工作性質，運動時間少，也許健康亮起紅燈卻不自知。

警察健康是國家、社會幸福保障的重要基石，因為這個體認，臺中慈院醫療團隊出動八位醫師、廿八位護理人員，另有包括復健在內的醫技同仁八名，行政人員六名以及志工師兄姊，總共七十多人大陣仗去健檢篩檢，無非是希望提供警察同仁最好的照顧。

健檢項目包括：體適能心肺肌耐力測試、癌症篩檢還有自律神經、復健

指導諮詢與健康講座等，透過體適能進行健康篩檢是基礎的第一步，加上後續的關懷與叮嚀，希望幫助警察同仁養成正確的生活健康習慣。

體適能是指身體「適應」不同面向的綜合能力，從靜態的身高、體重、血壓、心跳、體脂與量腰臀圍比，到動態的伏地挺身、坐姿體前彎、仰臥起坐到三分鐘登階等檢測，得知肌肉力量、肌肉耐力、肌肉的柔軟度等，評估體能是否能因應平時生活、工作、任務甚至緊急狀況。

其中，「三分鐘登階」測試會激發心肺耐力功能，最後的測量心跳數，可以得知心跳恢復能力並評估心肺功能，了解心肺機能在遇到大動作時是不是能因應得來？當動作過去後，心肺的能力是否能慢慢調節到穩定，由此了解體能健康狀態，期待藉此及早發現問題、及早治療，健康良好也要注意調整生活規律，隨時注意身心狀態。

預防醫學中心郭勁甫副主任也在健康講座中提出重要的醫學知識，提醒警察同仁，「心血管疾病治療千萬不能只仰賴醫院單方面的救治，大部分的急救失效均來自於前面黃金六分鐘的不作為，當心臟出現問題而停止時，全身血液便不再流動，此時的腦部就已進入倒數計時，若持續的血液不流動，最快六分鐘後就進入腦死，六分鐘後縱使心臟恢復跳動，健康能有進步，腦部的恢復就很難預期能回

到以往的水準了。」

避免心血管疾病成為身體不定時炸彈，除熟悉基本急救技能，更重要的是要避免可能的心臟疾病發生，戒菸、戒酒、減重、運動、健康飲食，還有正確紓壓與良好睡眠，都非常重要，已有慢性疾病或已知過往健康檢查曾出現紅字，更應該定期每三到六個月回到家庭醫學科門診接受追蹤。

健康檢查的定義，應該是在固定的時間間隔內，在沒有疾病、沒有症狀前，透過精密的檢查設備早期發現問題，檢查的品項應考量到年齡、性別、工作、生活習慣、家族史與過去病史，由專門的醫師參考以上狀況進行討論，再來安排健檢，臺中慈院為此安排每週五上午有健檢前的專屬諮詢門診，提供大眾利用。

關懷警察健康是慈濟醫療志業今年的盛事，證嚴上人特別重視，除了臺中慈院，花蓮、臺北以及大林慈院也都先後加入照顧員警的行列，以實際行動為在地警察的健康把脈，未來也將有完整的資料建檔，持續智慧型的追蹤關懷。

值得一提的是，臺中市警察局未來將搬遷到潭子區，成為臺中慈院的鄰居，關係更加密切，在健康上要互相的提醒，希望以健康維護出發的開端，能有更多大型的醫療機構響應共襄盛舉，讓身體更健康的警察能促進更祥和安全的社會。🌱