

髓緣

# 中特獎了！

文／黃心冉



「花蓮，我又來了！」一走出航空站，雨詩(化名)在心中對著花蓮的天空呼喊著。「平常對統一發票也沒這麼準過。」雨詩對自己喃喃說著。自覺個性很理性的雨詩是桃園的補習班老師，主修數學的她，對於自己「對中」骨髓捐贈的機率之高，感到不可思議，簡直就是「中特獎」；二〇〇六年被通知配對成功，只是與自己失之交臂，隔了兩年的現在，居然又接到通知，再次被配對成功，這難道不是比對中統一發票特獎還難嗎？

## 桃園區的第一人

不過，若不是有前年「失之交臂」的因緣，慈濟的骨髓關懷小組志工也不會這麼快速地找到她，因為這段日子裡雨詩搬了家、換了新地址。前年雖然沒有捐贈成功，但慈濟的師姊們和雨詩保持了良好的連繫，所以今年雨詩再度接到電話，是同一個熟悉的聲音——張月凰師姊。月凰師姊見到她，興奮地說：「你可是我們桃園區第一位第二次配對中的人呦。」雨詩笑著說，「師姑聽起來比我還緊張，謹慎的叮嚀我該注意的事項。」或許是前年的經驗，已經同意捐贈骨髓的雨詩在完成了健康檢查，並且做了自體備血之後，在關鍵時刻接到通知喊「停」，對方已經不適合接受骨髓移植，讓滿腔熱情做好準備的雨詩感覺很挫敗，更多的感受是為對方遺憾吧，所以這次她說，「我告訴自己：『堅定決心，做就對了！』」

對方的移植醫院與慈濟骨髓幹細胞中心會緊密聯繫，評估捐贈者及受髓者的身



■ 從「填表區」驗血者填寫基本資料，再核對確認身份證件、健康調查問卷調查表、捐贈者同意書等，經過層層的把關後，來到「覆核區」志工以滿滿的祝福獻上「大愛捐髓卡」，完成書面填寫、審核手續。攝影／台中南屯區 施教岩

體狀況，雨詩的表現一直是很遵從醫學專業的建議。兩年前原本是打算自腸骨抽取骨髓幹細胞，而今年因病患病情需要，建議雨詩以週邊血的方式捐贈，因為這個方式對於雨詩來說，是個新名詞，所以她就自己回家去翻呀找的，找出了前年中心給的《清水之愛》手冊，細細詳讀了一遍所謂的「週邊血捐贈方式」。「每當我多瞭解捐贈的詳細內容一分，心中的害怕也就隨之減少了一分。」雨詩分享道。

## 克服內外難題 血小板的小插曲

心裡的疑慮沒了，接下來就要好好地將自己的身體調整到最佳狀況。雨詩開始每天勤舉啞鈴一百下，要讓手臂的血管比較容易被找到，方便扎針。不敢喝牛奶的雨詩，每天喝豆漿補充蛋白質。而且在過





■ 家住嘉義稻江大學附近的蔡同學愉快表示，今天一早就趕快來參加骨捐驗血活動，希望多一個人參與驗血，就多一份救人的機會。攝影 / 嘉義 汪秋戀

程中，雨詩學到，快到捐髓的時候、在捐的當天就不能喝豆漿了，因為會血液變得混濁，以致於影響收集判斷。

在作身體「內在功課」的同時，還要同步克服「外在難題」——非常反對雨詩捐贈的阿嬤；骨髓捐贈關懷小組志工師姊陪著雨詩，想盡辦法用淺顯易懂的方式，終於說服了阿嬤。捐贈的日子，轉眼也就要到了。

沒想到，在開始施打白血球生長激素前，雨詩的血小板指數出了些小問題。為了確保捐贈者的身體健康，仍需要再抽一次血再次確認；大家的心頓時揪了一下，免不了一陣擔心，但又不希望給雨詩太大的壓力。因為受髓者已經進入了無菌室，開始進行殲滅療法，這表示對方已經邁入

他生命中極度脆弱並與死神拔河的阶段。

「我又怎麼能不為他加油呢？果然有願就有力，我的血小板確定是百分之百沒問題的。」這真是捐贈前的小插曲，雨詩鬆了一大口氣，「加油啊，與我有相同基因的人，不管你是男生或女生，你也一定要有像我一樣的樂觀、熱情才行。」

### 沒問題 會不會有問題？

到了四月下旬，雨詩開始施打第一天的白血球生長激素，反應正常，沒有一般人提及的感冒、不舒服症狀，雨詩反而擔心起來，她想，「我的造血幹細胞會乖乖的跑到血液週邊來嗎？沒有症狀的話，造血幹細胞會激增嗎？」一些不安的想法不斷在她腦海中冒出來。第二天，又打

了一劑，原本月鳳師姊他們擔心會出現感冒反應影響雨詩的工作，但是她的身體並沒有出現不適反應。到了第三天，雨詩鼓起勇氣對醫師說出她的不安：「爲什麼我身體沒反應呢？」醫生反而跟她開玩笑：「有『反應』就要急救啦！」害雨詩笑怪自己，「一定是我這段時間太努力，把身體練得『太粗勇』了。」

### 坐半天換生命希望 祝福重生

終於等到了捐髓日的前一天，雨詩與妹妹在志工的陪伴下來到花蓮慈濟醫院，打了最後一劑生長激素。捐髓日，果然之前的努力沒有白費，檢驗師順利地在她手臂上找到血管，扎好針，開始進行捐贈。雨詩說，「就像一般的捐血一樣，有一台

機器把我的血液自動分離好，部份造血幹細胞給他，其他的又還回我身上。」乖乖地在椅子上坐了八個多小時，隔日早上再繼續一會兒，雨詩覺得自己的八小時、十小時可以換給一位飽受病痛折磨的人無限希望，一切是值得的。

捐贈一結束，護理人員馬上爲雨詩拔針。沒有累贅的針管在身上，雨詩立刻恢復先前的活力，當天下午就和妹妹拎著大包小包的花蓮名產進靜思精舍參訪，開心地接受精舍師父的祝福。

雨詩說她一定要將自己的祝福傳遞給那一位正在和病魔格鬥的勇士，希望勇敢樂觀的細胞能在他的身上順利再生，助他重獲新生。 🌱



■ 志工積極推動驗血活動，同學經過志工一對一的詳細說明，填寫相關表單。攝影／嘉義 汪秋戀

# 五招避三高

## 預防代謝症候群

文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病衛教師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

您相信嗎？走在街上，男性每五人、女性每八人，就有一人是罹患腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的高危險群。

由於近年來人民生活習慣的改變多趨向於缺乏運動、高脂肪等飲食、導致越來越多的大肚男、小腹婆，甚至是小胖弟、小胖妹產生，如果您是其中之一，那麼您的健康可能在不知不覺中已亮起紅燈。

### 什麼是代謝症候群？

代謝症候群並不是一種特定的「疾病」，而是一個健康危險的警訊，是血壓、血脂、血糖、腰圍異常的統稱，您可能會出現血糖偏高，甚至是罹患糖尿病，往往會合併高血壓、中廣型肥胖及血脂肪異常。

根據行政院國民健康局二〇〇二年針對三高（也就是高血壓、高血糖、高血脂）調查研究顯示：國人十五歲以上新陳代謝症候群盛行率為百分之十四點九九（男性百分之十六點九，女性百分

之十三點八），但是二〇〇六年再次進行全國性的統計發現，廿九至七十九歲之間的成人，新陳代謝症候群盛行率已上升為百分之十六點四，即男性每五人有一位罹患代謝症候群；女性每八人即有一位罹患代謝症候群，且隨著年齡上升而有增加的趨勢。

### 您腰圍多少？

腰圍過粗，有一半的機會會有代謝症候群，如果加上血壓高，機率則提高為七成五；又男性腰圍每增加一公分，得到代謝症候群的機率就上升百分之十四，女性腰圍每增加一公分，得到代謝症候群的機率就上升百分之五，所以腹部肥胖是偵測代謝症候群最方便也是不容忽略的方式。

### 誰會有代謝症候群？

1. **家族因素占百分之二十**：家族中有高血壓、糖尿病、高血脂的人，其代謝症候群的機率比一般人高。
2. **不良的生活型態約占百分之五十**：壓

以下五項危險因子，若有三項或以上異常，即可判定為代謝症候群：

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍 男性 ≥90 cm(35.5吋) 女性 ≥80 cm(31.5吋)
血壓上升	收縮壓 ≥130 mmHg 舒張壓 ≥85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	空腹血糖值 ≥100 mg/dl
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 ≥150 mg/dl

備註：左項危險因子中「血壓上升」、「空腹血糖值上升」之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品（中、草藥除外），血壓或血糖之檢驗值正常者。  
資料來源：二〇〇六年國民健康局

力大、經常過度飲酒的人、低纖、高糖、高油脂飲食習慣的人容易有代謝症候群；活動量低，得到代謝症候群的機率是活動量高的人一點七倍到兩倍；吸菸的人是不吸菸的人的一點五倍。

## 五大絕招 預防代謝症候群

- 1.健康的吃：**選擇「三低一高」的飲食，即「低糖、低油、低鹽、高纖」。外食盡量選擇蒸、煮、滷、涼拌、川燙類的食物。
- 2.多運動：**能站就不坐，要活就要動，運動一分鐘，多活四分鐘。平時可作增強心肺的運動如慢跑、快走、游泳、外丹功、太極拳；增強肌力運動如仰臥起坐、伏地挺身、上下樓梯；增強肌肉及關節柔軟度運動如伸展操、太極拳、外丹功、瑜珈。
- 3.定期健康檢查：**國健局的調查研究發現：四十歲以上民眾，大約有四分之一不知道全民健保提供四十歲以上民眾免費健康檢查，而知道的民眾，僅

有一半曾利用過這項服務。所以建議您善用免費健康檢查，關心自己的健康，測量腰圍、血壓值、空腹血糖值、血脂值，早期發現，設法改善。

### 4.不吸菸、少喝酒。

**5.正面積極處理生活壓力：**生活中要面對大大小小的壓力，不彷運用泡澡、聽音樂、運動、靜坐冥想、培養個人興趣等來放鬆自己。

現代人的壽命比以前延長了許多，但疾病的形態也從傳染病變成慢性病，衛生署指出，比起健康的人，有代謝症候群問題者，將來罹患高血壓機率多三點七倍、糖尿病的機率多六倍、高血脂症的機率多二點八倍、腦中風的機率多二點二倍、心臟病的機率多一點三倍。所幸，代謝症候群是可以預防的，重要的是，及早改善，運用五大絕招，避免疾病的發生。

(資料來源：國民健康局代謝症候群學習手冊)

