

# 推廣健康 人醫有責

## 醫師節有感

文 / 蔡宏斌 大林慈濟醫院腎臟內科主治醫師

十一月十二日是一年一度的醫師節，回想起日昨在院內的會議上聽到骨科名醫簡瑞騰主任的分享內容，心中很有感觸；他說八年來在大林服務，看著大林慈濟醫院推動健康促進斐然有成，從「田中央的大醫院」進一步地要成為田中央的「健康院」，向周邊鄉鎮繼續推廣「健康柑仔店」的理念！

所謂里仁為美，我以廿一世紀剛發生的大事——歐巴瑪(Barack Obama)勝選美國總統，來作為耕耘社區的具體例證。歐巴瑪札實地作社區服務十六年，擅長協調不同族群在公共議題上的意見衝突，甚至不避諱談黑白種族的敏感話題，在最近一期商業周刊的封面說他的膚色不是黑色，不是白色，是夢想的顏色！歐巴瑪的演說很有草根性，鼓舞人心，而他的勝選演說「Yes We Can」是網路熱門點選影片，可見他也很懂得應用科技行銷，因此匯集了全美國人要求新求變革的力量，成就一頁偉大的美國夢。



歐巴瑪總統由美國社區服務走入白宮的傳奇，給我啓示良多，因此在屬於臺灣醫師節日的時刻，自然地寫下我心底的感動：在非都會區服務的醫

師們，不用妄自菲薄，每一根小螺絲釘在醫療大機器上都有一個恰當的位置，要讓機器運作順暢，缺一不可啊！

簡守信院長在會議中揭櫫未來大林慈院發展的三大重點：品質慈濟化、特色草根化與活力創意化，希望醫師們能做健康促進團隊的火車頭，帶領醫療志工們一起走入社區落實衛教工作。最近骨科簡主任在嘉義地區多場健康講座場場轟動，「筋強顧骨勇」的保健觀念深入人心，我們腎臟內科也積極到鄰近社區推廣腎臟保健的觀念，在嘉義市、大林鎮中林社區與三和里、雲林二崙鄉永定村與斗六市菜公村共辦了五場「走出三聚氰胺風暴——談腎臟保健之道」的健康講座。

我想，作為一個鄉下服務的在地醫師，生存之道就是——貼近鄉親的生

活，了解他們慢性病的源頭在哪？臺大醫院陳明豐院長說「新陳代謝症候群就是生活習慣病！」我自己的觀察與臨床經驗也驗證了這個事實。也許每個時代評價好醫師的標準不太一樣，但我認為未來三十年，評估一位好醫師的標準會是他有無處理「多重器官病變」的能力。

此外，一位良醫除了能治好病人身體的病痛之外，也要善巧教化與膚慰家屬徬徨的心靈，增進患者家庭對於疾病控制的信心，如此才是真正造福人間，成為鄉親們所仰賴的「大醫王」。

一個醫界盡知的秘密是：「藥效的高低不在於吃藥幾顆的加乘作用，在衡量身體各系統的承受度後，給予適當劑

量的藥物。」美國人生病平均吃一點八顆藥，臺灣人生病要吃到四點二顆藥，若病人罹患多種慢性病甚至腎臟衰竭洗腎，更要吃上至少十顆藥！英國刺絡針雜誌(Lancet)在今年年初的一篇重要主編評論談及，「生活習慣的改變比吃藥更重要。」信哉斯言！

長期來看，慢性病的防治，藥物只佔百分之十的貢獻，運動和良好的生活習慣才是保障健康的根本！衛教本是醫師的職責之一，希望臺灣未來有更多的醫師能夠放下身段，走出診間，進入鄉間，宣傳良好生活習慣的重要性，用心耕耘社區，促進民眾健康。

在此祝福所有大醫王福慧雙修，醫師節快樂！



■ 因應社會關心議題，大林慈院腎臟科蔡宏斌醫師到嘉義、雲林的社區宣導正確的腎臟保健觀念。