

健康從醫院開始

◆ 文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

「健康促進醫院」這個運動在全世界的推行，至今不到十年。回歸世界衛生組織對於「健康」的定義，不只是沒有病，而且還能發揮身體上、精神上、及社會上的功能。醫院過去專注在醫療處置，後來朝向「預防醫學」，不要讓人生病，現在則更進一步，要積極地幫助每個人，不分老少男女，擁有健康。

從疾病的進程來看，從沒有疾病徵象到有症狀，然後快速惡化，就像投出一道下墜球的弧形線；現在臺灣數千億元的全民健保支出，絕大部份的比例就是花費在這道弧線的下端部份，也就是疾病惡化期間的治療，只有小部份花在疾病症狀發生之前或更早。

古有明訓：「下醫醫已病，中醫醫將病，上醫醫未病」，譬如，在急診收治的病人，不管是中風、急性心肌梗塞……等等，就是突然發病才來看醫生，醫院做的正是「下醫」；病人因高血壓、慢性糖尿病等等的徵兆來看醫生，如「中醫醫將病」，更高一層的預防疾病就是「上醫」；我想再更好的應該稱作「上上醫」，不僅預防，而是促進健康；不但能及早預防疾病的發生，甚至更積極的顧好身體

的健康，就是我們要努力的目標。

而對於「健康」，誰該要負責呢？政府、公部門機構對於整體社會大眾的健康負責，每一個個人要負責自己的身體健康，而醫療專業從業人員如我們，還有我們所工作的醫院，也要負責，對病人，進而社區，還有平常總在照顧病人的我們。

感謝當時任國民健康局副局長的王英偉醫師和邱淑媿局長力推這個「健康促進醫院」(Health Promoting Hospital)的概念，讓我一聽到後非常認同，首先就帶著大林慈濟醫院開始做。

那麼，醫院為什麼要發展成一家健康促進醫院呢？

首先，因為醫院是整個健康照護體系的運轉重心，其次，是醫院每天有數千人進進出出，包括工作同仁等，第三點是因為醫院雖是治病場所，但也可能一不小心「致病」，交叉感染、輻射等等，這也是現在有院內感染管制小組的原因。最後一點，是因為醫院每天產出了數量龐大的醫療廢棄物，有一部份是污染性的廢棄物。大家還記得嗎？二〇〇三年SARS開始時，衛生署發布訊息請民衆「沒有事不要到醫院去，因為醫院是很危險的

地方，有傳染的危險性。」

二十一世紀的現在，不再是肺結核等傳染性疾病導致死亡，而已經是「退化性」疾病為大宗，例如心血管疾病。以血管為例，身體內一條原本健康通順的血管，如果主人亂吃東西，一段時間後，血液中許多的膽固醇就堆積在血管壁內，越堆越高，血管壁內皮如果保護得好就不會出問題，這就是「血管硬化」，一旦內皮破裂，血管就爆開了，就變成「血管栓塞」。所以遇到掛急診進來的病人，血管問題出現在心臟，導致急性心肌梗塞，在腦部就是中風，腳末梢血管阻塞的可能要截肢等等，過去我們總跟病人說：「你都七、八十歲啦，血管硬化造成這樣的病很正常的，這就是老人病嘛！」後來發現，並不必然是老人病，這樣的說法需要修正。

在一九五〇年代韓戰時，有十九、二十歲的美國士兵死亡，軍醫非常盡責地解剖，發現死因雖然是外傷，如中彈、砲傷等，但是血管已經有了早期硬化的現象。這個發現改變了我們的思考方向，因為這個病因並不是只發生在老年人身上，而是從十幾歲就開始。因為飲食習慣而導致血液中膽

固醇上升，進而殘留並累積在血管壁才造成硬化，通常到了五、六十歲時才發病。而只要調整飲食習慣，改變生活型態，就不容易有這樣的病，這也是專長心臟科的我在二十多年前素食，後來更著書推廣的主因之一。

「健康促進醫院」這個觀念對很多人來說，或許不太懂，或是覺得模糊，或是感覺各大醫院不都已經在推行？但我們慈濟醫院是各方面全面推動，而且是由管理者，院長室起頭帶動，要將醫院發展成促進健康的地方，不再如臺語或日語發音的「病院」；而是「健康院」。人人的身體健康了，心也不起煩惱，整個社會逐漸祥和安寧，連整個地球都能因此更健康，真是非常美好的事。🌿

