

# 少年夫妻 老來絆



文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

「賴醫師，我好苦啊！我的苦也只能來找妳說說，對著他我必須假裝堅強，對小孩我也不敢多說，怕他們擔心。但是，我的內心真的好苦！現在過日子就盼望著每晚睡覺的時候，睡下去甚麼都不知道了。早上醒過來，又得要面對，就實在沒有起床的動力。」

說話的是一位受過良好教育，擔任公務人員退休的銀髮婦女。她的另一半也是高階公務人員退休，脾氣與教養都沒話說，對她從來沒有說過一句重話。目前兩人靠著退休金與終身俸過活，基本生活用度無虞。子女都是專業人士，因為工作在外地的關係，無法承歡膝下，但是對於父母的關心沒有間斷過。說到此，恐怕有人開始質

疑，這位病患是不是在無病呻吟啊？客觀條件聽起來這麼好，還有甚麼不滿足，還要喊苦呢？

仔細了解她每天的生活的話，就能體會她的苦楚何來。源頭在於她的丈夫退休前，就已經數度小中風。雖然當時已經非常謹慎注意，該看的病與吃的藥一樣也沒少，醫療配合度也可以「奉公守法」來形容；然而，厄運還是跟著她的丈夫，使他在退休後不久，就接連遭逢兩次大中風。這兩次中風經搶救之後，雖得以保住性命，但使得他連最基本的自我照顧，都變成奢望。

第一次中風導致半側肢體癱瘓，第二次中風還殃及了他的語言與吞嚥中樞，說話變得含糊不清，吞嚥功能不佳之後，不僅吃不了硬質與整塊的食物，還常嗆咳，動不動就引發肺炎發高燒，半夜送急診。原本功能尚存的另一側肢體，在此時也開始變得無力，得要有人攙扶他才能起床，且要幫他搖高床頭，固定好姿勢，他才能維持坐姿。進食也要有人一匙一匙慢慢餵，一點急不得，還得要一邊幫他擦掉因為嘴巴閉不緊而不時滴落的口水。

餵一餐飯要花個一個半小時還不打緊，更累人的是準備餐食要花的功夫，首先要每天出外採買，因為她丈夫是不吃隔夜飯菜的，食材不新鮮的話，寧可不吃也不會將就。但是又喜歡吃肉，尤其喜歡燉得軟爛的五花肉。但是都中風多次了，豈能再吃肥肉卡血管？但是瘦肉又硬又乾，他絕對拒吃。那就選魚吃了吧？可惜也沒那麼簡單。因為中風導致吞嚥不佳，舌頭也變得不靈敏，有刺的魚都很危險。依此原則，也只能選大型的深海魚類。然而，不論是鱈魚、鮭魚任何這種切片魚塊既不新鮮（冷凍後長途海運進口），價格也相對高貴，對於僅靠老本過活的老夫妻而言，算盤一打就常買不下手了。蔬菜更是苦惱，她丈夫年輕時就不愛吃菜，尤其討厭久煮燉爛的發黃蔬菜。所以，把菜炒熟之後，她還得用果汁機打成菜泥，才能維持翠綠又不須用力咀嚼。早餐可以用牛奶與高蛋白沖泡飲品打發，但是每天的中餐與午餐，都是讓人提著菜籃在市場想破頭，回家後得泡在廚房奮戰的麻煩差事，經年累月，沒有喘息之日。

除了飲食之外，中風病患的其他照顧也都很重要。可是，這對一

個七十接近八十歲的長者來講，的確是一大挑戰。尤其是老妻照顧老夫，以相對嬌小的體格要去搬動、抱起、翻轉病患，使不上勁又傷了自己長年疼痛的背脊時，真是叫天天不應，欲哭無淚。

因為每天幾乎無時無刻要照顧病重的丈夫，她無法去參加任何的朋友聚會，除了打電話聊天，可能一天下來說不到幾句話。然而，姊妹淘的丈夫多半身體還算強健，正享受著退休後的優閒生活，根本無法體會她的痛苦，使她到後來連電話也懶得打了。情緒壓抑久了，有時她會忍不住兇丈夫幾句，事後卻又很愧疚，因為：「他要是年輕時對我不好，我還很有理由兇他。可是，他實在是個沒話說的好丈夫，以前大家多羨慕我嫁得好。可是，我內心苦悶啊！不發在他身上，我就只能常常躺在床上，動也不想動，不想起來，什麼都不想做……」

照顧重病老伴的身心之苦像吳剛伐桂，薛西弗斯推石頭上山，屬於日復一日的「苦刑」，不僅重複還每況愈下，病人病況愈顧愈差，自己也逐漸老邁，愈來愈使不上力。病人被拘禁在病體之中，沒有笑顏，照顧者被拘禁在家裡或醫院，斷絕人際網路，欠缺情緒支持。於是乎，一個病患造就另一個憂鬱症患者的案例，屢見不鮮。

臺灣社會因為現代工業化的影響，人們鮮少能守著家中的薄田務農維生。為了生計，得隨著工作地點居住，逐漸瓦解了家庭結構。往往子女栽培得愈優秀的，成家之後離得愈遠，唸碩士博士進竹科，其實不必太高興，因為他們將無法得空回家探望，近年還得被送去大陸常駐，去當臺幹臺勞。送出國留學成就更高的，往往長期滯留海外，工作成家定居，回家一趟的來回機票都是一筆大數目。於是乎兩老守著老家相依為命的「銀髮小家庭」愈來愈多，老人顧老人逐漸變成常態，老伴顧不動時，有點積蓄的可以請外籍看護，沒有錢的呢？所以，努力賺錢不如維持身體健康，以免賺的錢將來都花在醫療上，還得用來請看護，讓自己的老伴得去看身心科。🌱