

# 留點愛 給自己

文／尹文耀 大林慈濟醫院移植中心主任  
攝影／江珮如

二〇一二年的一場大病，讓我開始反思人生的意義！這是從事醫療工作者的一種使命感，總是期盼醫院之外的那道溫暖陽光，卻忽略了巨塔內正和死神拔河搶救生命的自己，直到開始以醫生和病人的雙重身分活著，才領悟到——愛別人的時候，也別忘了愛自己。

世事無常、生命有限，原來在疾病面前，人人都是平等。

開始行醫是在消化外科，早期便投入器官移植行列，從事醫療工作近四十年，常因工作繁重而吃不好、睡不好，除了平日固定的門診、巡病房、演講、教學等工作，若再遇上器官移植這種接力手術，肝臟移植平均十二小時、腎臟移植至少六小時，對自己的體能是絕大考驗。

五十四歲那年，身體悄然劇變，不僅容易疲累，就連走幾步路都覺得喘。由於高血壓的家族病史，加上母親也是因為心血管疾病往生，為了確定自己的健康無虞，後續看了心臟內科，做了抽血、心電圖、心臟超音波、電腦斷層掃描等檢查，才發現竟然是肝功能異常，

肝指數過高，證實罹患 C 型肝炎。

面對這突如其來的疾病，簡直將我推到死神面前當頭棒喝！不知從何時開始，眾人所賦予醫師身上的白色長袍，象徵著神聖、權威，如今卻換成了脆弱、無助、恐懼、迷茫的病人服。我從沒想過人生的大轉彎，頃刻間就完成了身分、地位、心理及角色的轉換。

有了這一次生病的經歷，讓我對於患者的病苦，從原本抽象同情到感同身受，第一次放慢腳步開始調整生活，人生也因此有了全新頓悟，原來所指的世上最遙遠的距離莫過於此，明明每天進出醫院，卻無法好好靜下來坐著抽血、做檢查，如同俗話說的：「賣米的人都捨不得吃好米，總是將最好的留下來給客人。」醫療人員照顧病人不也是如此嗎？經常在忙碌中忘了自己，心中永遠把病人擺在第一位。

就在接受治療之前，我開始猶豫了，一方面擔心自己能否承受得住藥物的副作用，另一方面則是明白治癒率並非百分百，若是因此倒下去，那手邊的病人該怎麼辦？這條行醫之路能否再繼續走



下去？此時，同事及肝膽腸胃內科醫師不斷鼓勵我，雖然治療對體力是一大衝擊，但如果不把握黃金時間，等到肝硬化或肝功能更差時才做治療，恐怕追悔莫及。

將近一年的治療時間，當時唯一被證實且核准有抗 C 型肝炎病毒療效的是干擾素，不過每週施打的藥物副作用，包括食欲差、惡心、腹瀉、沮喪、注意力不集中、情緒不穩定、失眠、疲勞倦怠感等，卻讓我身心靈飽受折磨。記得有一晚嚴重失眠，躺在床上怎麼數羊就是睡不著，後來乾脆出門，一個人到醫院院區散步，當時可能因為孤獨感湧上心頭，腦海中竟然出現死後解脫的念頭。

不論是誰，即使在業界享有極高的威

望，生病後仍免不了恐懼，因為醫生不是上帝，只是一個凡人，所以當遇上死亡逼近的讀秒感，恐懼與重生渴求自然也會浮現在眼前。治療幾個月後，因為充分與醫師合作，並按時回診追蹤，完整的接受 C 型肝炎全程治療，這期間會特別挑選星期五的時間，主要是因為打完藥物後全身出現疲倦、痠痛感，隔日週末正好可以在家休息，星期一又能恢復體力繼續看診、開刀。

外科醫師的體力隨時得保持在良好狀態，即使無法維持正常的生活作息，多半還是有良好的運動習慣。我在與人分享自己生病後的親身經歷時，常會提到以前爬嘉義縣竹崎鄉的獨立山，別人還在半路，我就已經爬了上、下二趟，但



尹文耀主任總是為了病人全心全意付出，生了一場病，才警覺忽略了自己的健康。



當個好好配合醫生的病人而恢復健康，現在的尹文耀主任懂得要多愛自己一點，把自己照顧好，才有能力照顧病人。

自從生病之後，現在只能站在樓梯上用眼睛數階梯，雙腳不聽使喚。

還有一次到花蓮幫學生上課時，身體因為藥物的副作用而變得虛弱，不料在搭乘手扶梯時突然停電，一時重心不穩，加上反應能力變差，整個人就從手扶梯頂端滑倒到底層，直到意會過來時，全身多處已嚴重挫傷、血流不止，當場自己也嚇了一跳，原來腦袋很清楚知道要怎麼防禦，卻絲毫無力抵抗。有了這個經歷，後續只要做完治療，我就會留在家中休息，不再遠程奔波。

半年後，藥物達到最好的治療效果，我認為除了自己的配合度，還得加上準時度，就像器官移植後的病人一樣，服藥的時間必須固定，這是為了讓身體裡的藥物濃度保持在均衡狀態；病人的積極配合，才是治療成功的關鍵。

修了這一門生死學分，體驗當病人的感受，才發現許多病人治療成功，背後一定有著群體支持的力量；不僅是家人、親友、同事的幫忙與鼓勵，同時還要靠一個溫暖的工作環境，讓我可以安心工作、養病，這就是心靈和環境支持，在人生最脆弱的時候，更顯重要。

無論醫療專家有多了解疾病，多懂得預防，還是無法避免意外或疾病的發生，因為世事難料，但若能將其傷害減到最低，用一種積極正向的心態去面對，必能順利度過任何考驗。現在，我更懂得如何投資自己的健康，學會在愛人的時候別忘了愛自己，唯有健康的身體，才有足夠的能量與力量去照顧病人。(採訪整理／江珮如；部分內容刊載於二〇一八年三月二日聯合報)