

臺灣 新北

上山往診看顧 偏鄉長輩老有所安

2022.11.13

文／陳珮滢、黃愛惠、黃毓珍

十一月十三日一早，北區慈濟人醫會五十人團隊前來淡水、三芝一帶，透過七條往診路線，奔走在蜿蜒的偏鄉山區，關懷鄉親，為長輩看診、做衛教。

往診一線由林金龍醫師帶隊，首先來探望呂家母子三人。罹患鼻咽癌的阿

生，經過化療後，如今喉嚨吞嚥困難，導致體重不到五十公斤，卻有高血脂與高血壓。志工陳文肯建議可將五穀米煮熟打成漿，既好吞食又營養均衡。

望著瘦弱的二兒子阿生，再看著坐在一旁、體重一百二十公斤的大兒子阿龍，呂媽媽說：「一個太瘦、一個太胖，兩個平均一下我就不需要這麼煩惱了！」每次往診，林金龍醫師都勸阿龍要減重，多運動、多吃青菜。這回則由藥師李麗俐和護理師邱麗香現場教學深蹲，以強化他的大腿肌肉，避免再次



北區慈濟人醫會十一月十三日進行淡水三芝往診關懷，林金龍醫師（後方）讓青醫團志工黃馨樂（右二）練習問診，人醫志工近身圍著陪伴阿嬤。攝影／林群

因為跌倒而住院。

來到下一個案家，林醫師先讓青醫團志工黃馨樂練習問診，年輕人的閩南語不太輪轉，阿嬤依然能對答如流。臨走前，林醫師坐近握著老人家的手叮嚀，出門要戴帽子保暖，身體如果有不舒服就要打電話通知家人……。他還向阿嬤道謝，阿嬤回答：「是我要向你說多謝。」醫病之間真情交流，溢於言表。

往診三線，首站來到阿秋姊的家。她獨居在偌大的房子裡，尹淑蘭護理師進行量血壓時，一看竟然高到二百，著實把大家嚇了一跳。黃昭偉醫師查閱病歷感到奇怪，之前控制得不錯怎麼突然飆高？一問之下才知她已經三個月沒有吃藥了。黃醫師擔心她腎功能不好造成血壓升高，再拖下去恐怕就要洗腎了，提醒趕快就醫，好好吃藥。

九十八歲的莊阿嬤一見到人醫志工，熱情的招呼大家進屋裡。雖然年事已高，但頭腦還很清楚，看起來狀況都滿好的，唯骨頭會痠痛。骨科專業的黃昭偉醫師，現場教做簡單的按壓，請阿嬤早晚泡泡熱水就會緩和。

九十一歲的黃阿公平時由外籍看護照顧，沒有說話對象，常開著電視聽著聲音，好像身邊有人在說話一般。志工們陪黃阿公閒聊，問起最近身體好嗎？「普通、普通啦！」黃阿公回應著，尹淑蘭護理師說：「普通就代表沒問題啦，這樣很好。」臨別時，阿公依依不捨，一直在門口揮手，直到看不見團隊。

往診七線上，一行人來到張家，志工



護理師尹淑蘭護理師叮嚀阿秋姊要注意血壓的問題。攝影／黃淑美

洪秀梅一下車就把輪椅和尿布備妥。原來案主長期臥床、行動不便，近日江明德志工到環保站找尋回收的輪椅，檢查功能確認正常後，今天帶來給張阿公使用。

張卻中醫師為張阿公把脈檢查後，教阿公躺著也可以做的手腳運動。她協助阿公將手指互扣，教他慢慢用力夾緊、鬆開，也教阿公抬腳、舉腳，請他每天都要做幾次，以減輕身體氣虛的病症，也預防肌肉萎縮。

張阿嬤因為自己也生病，對老伴的情況時感無力，張醫師勸勉：「現在是高齡化社會，老人照顧老人很正常。這是我們的親人，一直躺著褥瘡會愈來愈嚴重，日後可能更麻煩，所以一定要讓他多動。」王秀琴護理師也從旁教導阿公



為了避免長期臥床肌肉萎縮，張卻中醫師帶著張阿公做手腳運動。攝影／蔡瑞聰

的兒子，如何正確施力扶起爸爸坐正，她建議最好是能夠照顧恢復到足以自行起身。離開前，人醫團隊殷殷叮嚀張家兒子，要幫忙老人家好好做復健，避免肌肉嚴重萎縮和褥瘡。

接著來到櫻花阿嬤家，黃子玲藥師很用心，拿出手機、點開用藥紀錄加以比對。她說：「從新增、減藥、劑量上的差異，可以知道病人現在的狀況；還有從血壓、血糖的數值，判斷目前疾病的變化，若有新增藥會做藥物的衛教，說明該注意的事項。」

見其血壓數值偏高，黃藥師關心詢問起日常飲食，阿嬤說最近早餐都吃地

瓜、薏仁。張卻中醫師建議可將小黃瓜、洋蔥、紅蘿蔔等蔬菜一起打汁食用，營養才會均衡，鼓勵阿嬤調整飲食習慣、嘗試茹素，持之以恆下來，不僅有助於穩定血壓，也能改善精氣神。

黃子玲藥師這兩個月來，自行開車從中壢來淡水參加往診服務。抱持著「比單純的捐款再多做一些事情」的心意出發，她很開心能夠運用自己的時間、力量 and 專業，身體力行幫助到需要的人。

此行往診關懷共三十八位長者，人醫志工團隊同心協力、不畏路途遙遠，珍惜奉獻良能的機會，用心守護偏鄉長者的健康。