

家教和吃藥的關係

談衛教的個別評估

文／一般疾病衛教中心 衛教師 陳加津



衛教遇到很多三高（血壓、血脂、血糖高）的病人，總有幾個特別令人印象深刻。

一位中年微胖的婦女走進衛教室，外表看來有經過一番打扮，簡單說就是貴婦，戴著口罩只露出眼睛，假睫毛更顯閃閃動人，卻看得出她的憂愁。

她正為自己的三高苦惱中，「我知道自己有高血壓已經一段時間了，這次抽血還高血糖，我只要再熬兩年，等我兒子考上大學，我就沒壓力，就不會高血壓了。」

嗯，當媽的資歷比我資深，我完全可以理解她的處境。

雖然以目前病人的檢驗數值看來，不外乎飲食、運動、藥物控制，但衛教前還是要經過很多個別評估，而評估時不能像警察問案，大多會用聊天的方式，在和病人聊天的過程中收集到有用的資料。

「我兒子從小念私小、私中，現在高中，他成績很好要拼繁星，所以要維持校排前1%，我每天壓力都很大。」她一方面欣慰，一方面擔心，邊說邊皺眉。

「從他國小我就陪讀到國中，高中的課業雖然我不會教，也會等他補習下課、念完書去睡覺，我才敢去睡。睡覺的時候又常常驚醒，怕早上睡過頭沒叫兒子起床、載他上學，會害他遲到。為了兒子上學方便，我都搬到學校附近了。」

家有國中生的我，對這方面也略知一二，同時對眼前這位「媽媽學姊」肅然起敬。

「兒子有一個同學成績很好，國中時都校排前三，但高中沈迷小說，成績就退步了，我真的不敢放鬆。」到底是誰在唸書？

「上次幫兒子報名校外的課程，考試通知信誤寄到垃圾信箱我都沒發現，等到日

期過了才知道，已經來不及，兒子一直怪我。」她顯得很自責，邊說都快掉淚了。

「兒子很挑食，我每天幫他準備三餐、接送上下學、補習，中午還要送便當去學校，提醒他大小事，身兼司機、廚師和秘書，每天繞著他轉，都沒有自己的時間。」貴婦還是很辛苦的。

「念私校還是要補習？」我驚訝的問。

「私校補得才兇呢！我跟妳說我兒子在一中水利大樓和家教都補過，大班制的補習班效果不好，小班制效果比較好。家教最省時，但要找到有緣份的，曾經請過很有名、時薪很高的家教，但成績沒明顯進步，現在的物理家教很厲害，我兒子物理都考全校最高分。」她滔滔不絕的彙報自己的工作成果。

看來努力和付出代價（時間和學費）還是有好成果。

「妳每天這麼忙，三餐都吃什麼？有做什麼運動嗎？」回到病人本身的問題。

「我早、午餐只喝黑咖啡加糖，很少吃東西；晚餐會報復性的吃比較多，但一天只吃一餐，體重還是降不下來。我不喜歡運動，平常接送兒子真的也沒時間運動，這是藉口我知道。」她有點不好意思的說。

資料收集（聊天）差不多了，回到病人本身的健康狀況。

「妳的血壓、血糖越來越高，妳兒子還有兩年才考大學，妳有想過這兩年的血壓、血糖怎麼辦嗎？」我了解病人的想法。

「醫師剛才說要開藥，我不要，怕吃藥就是一輩子。」這句台詞很常從病人口中說出來。

「我可以不吃藥，先飲食、運動控制嗎？」很好，有動機都很好。

「當然可以啊！三餐定時定量、規律運動是最基本的，就好像妳兒子每天上學一樣，但是加上藥物，就好像妳兒子請家教，可以考最高分妳要不要？」我說。

「哈哈，我懂了，吃藥還是有需要。」病人哈哈大笑。

「那如果吃藥之後血壓、血糖正常了，可以不吃藥嗎？」她又說出很多病人的疑問。

「妳兒子要維持校排前1%可以不唸書嗎？」我問她。

「哈哈，我知道了。」她整個人坐在椅子上，卻雙腳離地在空中踢，手還不忘用力拍大腿，彷彿聽到很好笑的事一樣。

「我回去照妳說的三餐定時定量，再找時間去運動，現在我要先去診間請醫師開藥了。」她笑著準備離開。

「照顧家庭的同時也要照顧自己的健康，像妳這麼認真，我相信妳可以控制得跟妳兒子的成績一樣好。」我祝福她。☺

