

# 心臟科醫師 如何保護自己的心

文／心臟內科加護病房 主任 林圀宏



騎車健身 (林圀宏提供)

偶而在看門診時咳嗽或者打個噴嚏，熟悉的老病患就會開玩笑說：「你們醫生也會生病喔！」此時我只能笑著回答：「醫生也是人啊！」我曾聽說某醫學中心的心臟科醫師在幫急性心肌梗塞的病患做心導管治療時，突然一陣胸痛，結果醫院又緊急召來兩位心臟科醫師，一位為原本的病患繼續完成心導管手術，另一位則是為剛剛心臟病發的心臟科醫師施行緊急心導管手術。

心臟科醫師也是父母所生，吃五穀雜糧長大，自然與常人一樣會面對心臟病的威脅。心臟科醫師每天教導民眾控制「三高」危險因子、勤運動、保持喜樂的心，但是自己又做到了多少？有好好保護自己的心嗎？



登高忘憂 (林國宏提供)

### 24小時on call，「心病」其來有自

要探討心臟科醫師的「心病」，得先了解心臟科醫師的生活。據我觀察周遭同事的生活模式，可以得到一個共通點：心臟科醫師均是以「病患生命健康為己任，置個人生活家庭於度外」。當醫院決定成立胸痛中心，以縮短D2B (Door To Balloon) 時間，造福所有急性心肌梗塞病患時，同仁們便得24小時無分假日的在院守候，以便隨時都能在第一時間診視病患，判讀心電圖，甚至執行緊急心導管，以搶救病患的心。

雖然院方非常貼心地提供急救室後方的「輝耀門診」區作為我們待命之處，使我們在緊張的值班過程，也能獲得最大程度的休息。但是，相信所有值過班的同仁都會感覺到值班時的休息，睡眠永遠是不夠的，即使是一夜無「call」的好眠依然如此。這是因為在有壓力下的睡眠，潛意識仍處在備戰狀態，怎麼可能睡得安寧？

2000年，Circulation (Circ. 2000; 109; 1912-1916) 有一篇文章探討輪班制 (隔週、3班輪替) 對美國鋼鐵工廠藍領工人的影響，發現在這種隔週輪班的情形下，心臟自主神經系統紊亂是增加心血管疾病的一項獨立因子。

另外，即使在不值班的日子，我們的手機同樣是24小時不關機，千里訊息一線牽，隨時on call。2009年發表在歐洲心臟醫學期刊 (European Heart Journal, 2009; 30, 2606-2613) 的文章，更進一步直接探討24小時on call的醫師，其心電圖，心律歧異性，血壓，甚至血液及尿液中壓力指標的變化。研究中發現，24小時on call值班時，醫師的心室早期收縮頻率增加，夜間的收縮/舒張壓上升，血中的腫瘤壞死因子- $\alpha$ 明顯上揚，甚至尿液中的腎上腺激素分泌亦較平日大幅提升。本篇研究所得到的結論為長期頻繁的夜間值班，會增加引起心血管疾病的諸多誘發因子。



## 護心需要恆心，分享個人體驗

然而，心臟科醫師既然選擇了這條「以拯救病人生命」為終生職志的道路，便須清楚、了解這些不利因子，並且懂得如何將負面的影響減至最低、最少。

針對這些問題，我的解決之道如下：

### 1. 規律的運動：訂定目標向前行

這是老生常談，每個心臟科醫師每天診視病人時，都會教導病人養成規律運動的習慣，以降低心臟病的發生率，但是有多少醫師做到呢？所以問題不在不知，而是知而不行。我們必須把運動當成重要工作，排入一天的固定作息，而不是有空才做。為了確實執行，單靠個人的力量是不夠的，最好將同事，朋友及家人都拉進來，藉著他人的幫助來完成計畫。

另一個秘訣是，訂定運動的目標。喜愛爬山的，可以訂下攀登五岳三尖的大計；若是熱中騎單車，便寫下騎上武嶺或是單車環島的夢想。如此一來，運動中加上一些挑戰，心中的小宇宙便會燃燒起來，更增添原動力。

### 2. 培養「第二」興趣：釋放被禁錮的心

醫師的興趣不應該是診視病人、做心導管、裝節律器，以超音波掃描病患的心臟或是寫論文。同仁們應該建立閱讀、繪畫、演奏及聆賞音樂等的靜態興趣。

閱讀醫學期刊固然可以增長醫學知識，加強醫療技能，卻無法釋放我們被禁錮的心，將我們從壓力中解救出來。唯有從相機的觀景窗，從優美的文辭，動人的畫作，從撫弄樂器的手中，我們才能將心從24小時on

call的緊張壓力下抽離出來，減輕被PHS手機操弄的負擔。許多前輩醫師一手執聽筒，一手拿畫筆的精彩人生，值得我們效法。

### 3. 不要忘了「家人」：親情是紓壓良藥

許多醫師心中只有「病人」而忘了「家人」。美國梅約醫學中心（Mayo Clinic）院長愛德華斯醫師幾年前訪問台灣時，就曾提及在緊張繁忙的工作中，回家吃晚飯是他最佳的減壓方式。當然要醫師爸爸或醫師媽媽準時回家吃晚飯是件不可能的事，但若家人願意配合，何妨全家晚一點吃飯。千萬不可為了看電視、上網，而在匆忙用餐後，各自回房各做各的，錯過一天中全家人唯一可以聚首談天，對彼此表達關心的時機。

### 4. 放自己一個假：休息是為了走更長遠的路

請假，是我們唯一一個可以放下工作，關掉手機，「off-line」的機會。可惜的是，許多醫師請假多半是為了參加國內外的醫學會議，而非為了休息或陪伴家人。前面所說的環島、登山、聆聽音樂會、觀賞畫展都必須在假日才能完成。再者，放假時，陪同家人一同出遊，彌補平時對家人的虧欠，亦是維繫感情的好方法。所以不要吝於放自己一個假，相信病患都會諒解的。

最後，心臟科醫師更應該以身做則，運用自己的知識，了解自己的風險，做好自我管理，才能掌握自己的心，不是嗎？

有些事，現在不做，以後便很難再有機會了！🙏