



# 忙碌無損健康 但須釋放壓力

文／總編輯 沈戊忠

**最**近有位成大實習醫師在值班後繼續上白天班，當晚猝死，被認為是過勞所致；奇美醫院也有位外科住院醫師在協助主治醫師開刀時，突然昏倒，造成腦缺氧，導致智能嚴重衰退；此二事件，引發年輕醫師是否工時過長、工作負荷過量的討論。衛生署及教育部於5月19日邀請各教學醫院醫學教育負責人開會，明令規範住院醫師及實習醫師的每週工作時數，以保護這些年輕醫師的身心健康。

不只是醫師，護理人員最近也一直在抗爭。由於全國護理人力不足，各大小醫院每位護士照顧的床數超量，使得護理工作負荷過大，壓力增加，且延長下班時間，嚴重影響護理人員的身心健康。

今年新制醫院評鑑，已訂定醫、護、藥、技等醫療人員的基本人力標準，人力如果不足，醫院評鑑就無法通過。

## 美國通過法案，住院醫師上班時數設限

非但台灣有上述問題存在，在美國費城，1984年有位18歲女大學生Libby Zion因不明原因發燒及意識障礙，去醫院掛急診，在兩天內不幸死亡。死者的父親是記者，母親是律師，當然不會輕易放過這家醫院。他們控告醫院，主要訴求是醫院讓實習醫師（intern，相當於台灣的R1）連

續36小時上班及值班，因為太累了，失去判斷力，疏忽而開錯處方，導致病人死亡。也因為這個事件，美國畢業後醫學教育評定委員會（ACGME）於2003年通過了1項法案，規定住院醫師上班每週不可超過80小時，並且每次值班後不能再連續上班超過8小時，但其出發點在於重視病人安全，而非醫師過勞與否。

## 年輕人的猝死，多半另有健康因素

其實年輕人因過勞而猝死的，不只是在醫界，科技業更是時有所聞，鴻海已有16人跳樓自殺，宏達電也有工程師因加班太累而猝死。以醫學觀點來看，年輕人會猝死，通常是原本就有先天性疾病才會引發，現在受到飲食影響，也有人在2、30歲就因為高血壓、高血脂而引起動脈硬化，由於平時不愛運動，一旦加班勞累，便可能引發生命危險。

## 老一輩的醫師，為病人操勞一輩子

我們這些5、60歲的醫師最喜歡向年輕醫師誇耀「當年勇」。3、40年前，我們在當intern時，根本不敢計較值班次數及上班時數，什麼事都做，包括現在全由檢驗科抽血及檢驗的BUS routine（血液，尿液，糞便等基本檢查）要intern自己

做，X光片要intern去放射科借及歸還，以及靜脈注射，換藥，插鼻胃管、導尿管等等，都是intern的工作。比起當時，現在的intern實在舒服太多了。

就算不提當年勇，我們這一代的醫師在醫院多半仍是最辛勞的一群。許多人當上主管之後，除了醫療工作，還要開很多行政會議、執行醫院政策與辛苦經營自己的科部。以周院長、吳主秘及我本人為例，我們負責全院的管理，其忙碌可想而知，但是本身的醫療工作及教學、研究仍須顧及。鄭隆賓、陳志毅、陳宏基等多位外科前輩雖已超過60歲，但每天都是最早到醫院，也經常是開刀房裡最晚下刀的外科醫師。

### 忙碌無損健康，就怕壓力無法釋放

由此看來，最有可能過勞的反而是我們這些5、60歲又兼任醫院重要幹部的醫師，然而我個人並不很擔心這個問題。回顧7年前，我擔任扶輪社社長時所寫的文章「忙碌無損健康」，此時提出，希望可以和大家一起從另一個角度來思考：

「我最近有機會奉衛生署醫策會之委派，去台南評鑑郭綜合醫院。該醫院創院已近45週年，以婦產科及放射線治癌起家，目前是四百多床的區域級教學醫院，在台南地區頗富聲譽，很受民眾信賴。我是第1次參訪該院，對於這家醫院到處流露著濃厚的人文氣息，親切的待客，以及高效率，印象深刻。而我也意外地發現到，忙碌竟然無損健康及青春，這項發現來自於郭總裁夫婦（原來的老院長），以及現任的郭院長夫婦。

評鑑程序首先介紹該院的成員，我看老院長的外表，原以為是六十多歲的長者，沒想到竟然已75歲高齡；坐在旁邊的總裁夫人，臉色紅潤，沒有明顯皺紋，我也以為是

60出頭。現任院長更令我驚訝，看外表仍然十分年輕，頭髮多而黑，又是baby face，我心想可能是總裁最小的公子，沒想到他竟然是長子，民國45年生，只小我4歲而已，而他的夫人看起來也比實際年齡年輕十多歲。

我們都知道，現在的醫院經營困難，醫院競爭激烈，健保給付設限，病人權益高漲，全醫院最忙碌、最傷神的一定是院長。郭總裁在4、50年前開業時，雖然賺錢容易，但當時病人非常多，本人又是婦產科醫師，不僅忙碌而且日夜顛倒，無法定時吃飯睡覺。郭總裁直到4年前才把院長棒子交下去，長期這樣忙碌，不僅沒有影響健康，反而有青春長駐之效。

郭總裁父子都擅長繪畫，整個醫院到處都展示著他們的油畫、水彩畫及素描，而且具有職業水準，兩位夫人也都是音樂素養極深的才女。我個人猜測，這些醫餘之暇的藝文薰陶，應該是他們保持健康青春的秘訣吧！

扶輪社社友個個事業有成，然而在這競爭激烈的工商社會，以及經濟景氣起伏不定的時代，每個人也都忙碌異常。我已從郭總裁父子身上找到佐証，忙碌並不影響健康，但是仍有一些條件，即忙碌之外，要尋找釋放壓力的方法。當然不可能每個人都會繪畫、彈琴，但總該放鬆下來聽聽音樂、看場電影，最重要的是每週至少要做兩三次讓你全身流汗的運動，而且要節制飲食，不可酗酒，定期做身體健康檢查，如此應該可以長保健康，身體如果健康，外表當然就比較不容易衰老。但願全體社友及夫人在忙碌之中，也能長保健康及青春。」🍷