



家有貴夫人

文／放射線部 放射師 劉奕甫

我母親不但是家中的貴婦，也是廚房的跪婦：跪在廚房拖地。她在家中位居家管要職，30餘年來天天超時工作且無薪可領，任勞任怨，還要時時刻刻掌握全家的動態。記得兒時，媽媽從不過問我在外的行蹤，當時也沒有行車紀錄器或針孔攝影機，但她偏偏就是知道我做了些什麼事，真是運籌帷幄，決戰於千里之外。

「養兒一百歲，常憂九十九」，母親對子女的關心永無止盡，即使是女強人也會隨著歲月的增長而不復當年雄風，反而搖身一變為「容易受傷的女人」。

母親過去會耳提面命的教導我安全規範，但隨著年紀增長，她忘記自己一不小心也會陷入危險。家中的潛藏傷害就是跌倒，尤其是長者更容易有骨折之虞。最近看到年近6旬的阿姨只不過在種花的過程中，不慎踢到石頭，滑了一跤，由於用手撐地而導致壓力性骨折，讓我不禁重新評估家中各場所的安全，首要之務便是消除可能引起跌倒的危險因子（要不然有朝一日或許就真的變成跪夫人了一跪在地上的夫人），例如浴室擺放止滑墊，以及增加地板的摩擦力，減少用水的設備，包括拖地改用乾溼兩用的懶人拖把等。

要避免滑倒的意外只能從小處著眼大處著手，不斷評估再評估，才能較為放心。除了減少危險陷阱，還要增加生活的方便性，「放大鏡」就是重點工具之一。中老年女性常常都會使用老花眼鏡，可是戴著老花眼鏡抬頭看遠時，視線十分模糊，如果在隨手可及處擺放幾支放大鏡，是很實用的。

話說母親的身體還算不錯，唯一比較令人擔心的是膽固醇過高，因此我經常叮嚀她注意飲食中的膽固醇，而且別忘了吃降膽固醇的藥。正如同大多數人一樣，母親常會搬出沒有覺得什麼不舒服的理由來避免就醫抽血檢測膽固醇。每當此時我只能引用鴻海企業郭董的「魔鬼是隱藏在細節裡」或「大病是小病所培養出來的證明題」等名言，灌輸她醫學大道理，甚且用些恐怖的相片讓她正視問題的嚴重性。就這樣，我的心海羅盤戰術終於成功了！

生活上的健康除了身體之外，居家環境的安全也是健康條件之一，沒有安全的場所就沒有健康的身體。希望在我鏗而不捨的努力之下，母親能在安全的環境裡，一直當個平平安安的貴夫人。🕒