



健康促進

柳營奇美醫院
教學副院長 陳志州

如果深究健康的概念，可能每個人的看法會有不同，大部分人對於健康的看法可能就是「身體好」的意思。以我行醫的經驗，以前的人對於疾病的概念大概就是身體疼痛或是不舒服。大抵來說會到醫療院所尋求醫師幫忙，都是身體已有症狀或是有疾病的徵候。白話一點說就是會「疼」或是「不爽快」了，才是生病了。

說文解字，由「健康」這兩個字來探究古人的對於身體健康意思，應可以有更深入一層的認識；「建」含有建立的意思，進而延伸就有「能力，能量」「有力」的含意。而「康」這個字就是「通暢」，道路通暢了，物質與能量才能流動與交流。如此說來，古人的想法與現代醫學的健康概念是一樣的。

健康不僅是遠離疾病，現代醫學講究實證，也就是要看得見，摸得著，因此對於解剖學就特別的講究。進而延伸對於這些結構功能的探索，也就是生理學的研究也相當重視。「結構」與「功能」，這在各行各業也是通識。在醫學探查結構與功能的方法就是醫師的身體檢查、影像檢查與各項體液的檢驗。大家可能已經發現現代的醫院逐漸擴大的部門就是影像檢查與檢驗檢查部門。健康檢查的進行除了醫師的問診與身體檢查，大部分也是抽血，驗尿，影像攝影（例如X光，超音波，電腦斷層，核磁共振等）。這些健康的概念就是身體的結構是否有異常，身體的功能有無異常。我們檢視這樣的觀念就會發現，這比身體有病痛才是疾病的想法已經往前延伸了一大步。身體的健康可不是有了症狀或是身體出現疾病的徵候才是生病了。

「早期發現，早期治療」這樣的觀念在於癌症的治療上可是成為常識了。國民健康局推動的四癌篩檢已經進入第三年了，這樣的篩檢證實可以發現了許多的早期癌症，進而增加癌症的存活，受惠的人實在很多，但仍有許多人不知道這些癌症篩檢的意義，因而沒有接受篩檢，這實在是很可惜，推廣癌症篩檢有賴於大家告訴大家，推廣到社會的各階層。

前面提到古人對於健康的概念是物質與能量的流動、交流通暢，進而讓身體更為有力。用古人這個理念看目前所謂的「三高」最為適切了。代謝症候群延伸出的高血壓，高血脂血症，高血糖；其來源就是建構身體的原料，脂肪、醣類等過剩了，為何現代人會有三高，因為吃得好，吃得飽，又吃得多；而要消耗這些原料的去處變少了，因為需要大量體力的工作被機器取代，走路用摩托車，汽車代替。身體的原料推積太多就會破壞結構，損害功能。原料於消耗的平衡是進一步健康的概念，多運動，適當與平衡的攝取食物是避免代謝症候群的不二法門，而定期的檢測與治療則證明可以減少三高的併發症，延年益壽。

除了身體結構與功能的健全，現代人處於快速與競爭的社會，心靈的健康無可避免的遭遇到人類前所未有的挑戰，加上少子化，家庭規模的變小，這些都讓人類的心靈健康無法取得平衡，進而影響到身體的健康；心靈的和諧與社會，人際關係息息相關，體會溝通協調能力是心靈健康的第一步。

至於未來是否運用基因檢測的方式來早期預知身體結構的脆弱性，進而補強身體以抵抗疾病的發生，這是未來式，但是我們已經可以看到很多推行這種觀念的報導出現，運用基因檢測的方式或許可以知道身體的結構或功能上是不是容易得到某些疾病，但是這還需要大規模的研究來建立其可利用性；也就是說需要建立基因特性與疾病的關聯性，這需要有很龐大的數據分析，以現今的科技或許不需要很久的時間就能實現，就讓我們再觀察未來的科技是否能進一步地做健康促進，讓「無病時代」的夢想實現。

因此健康促進立即可行的步驟：癌症篩檢，定期健檢，參與衛生教育講座取得正確的健康資訊，適當合宜的飲食與運動，良好的人際溝通，身心靈平衡，就有幸福健康的人生。