

盛夏溽暑，悶熱的天氣常是許多疾病孳生的最佳季節，而肺結核的傳染在這樣的溫床下也成了最佳的主角。肺結核是一種非常古老的疾病，可以說明疾病的「活化石」。在歐美的醫療發展史上，肺結核亦曾高佔死亡原因的首位，嚴重威脅人類的生命，讓醫學界簡直是束手無策，曾有一段相當長的時期，世界籠罩在一片肺結核的陰影之中。

也就是在這種因素的促動之下，人類曾一度將之假託不可知的神秘力量，所以在西元前四世紀左右的英國及法國，人們認為剛加冕的國王對肺結核有治癒的能力，因此肺結核也就被冠以「國王的惡魔」之名號。由此可見，肺結核也是威脅人類性命的「殺手級」傳染疾病。

醫學界為了找出肺結核傳染的原因，長期致力於研究，終於發現肺結核的發生主要是因為惡劣的生活環境、不良的生活習慣、及營養攝取的不足所致。而經過人類文明的發展，及世界各地環境衛生的改善，更重要的是，醫學界也發明了抵抗的「卡介苗」疫苗，肺結核的防治才開始露出了曙光，因其所造成的死亡率也直線下降，一度以為可以洗刷其「人類終結者」的惡名。

但根據衛生署的資料顯示，近年來由於愛滋病的盛行及結核菌多重抗藥性的出現，全球的結核病有反撲的趨勢。反觀我國的情形，肺結核雖然未名列十大死亡的原因（台灣在民國七十三年以前，結核病一直都在十大死亡原因之內），但卻是十大傳染疾病的首位，佔所有傳染病例的七成以上。在我國的法律上，結核病目前仍列為應報告的傳染病，其通報必須比照傳染病防治條例第二十四條的規定：「醫師診治病人或檢驗屍體，發現傳染病或疑似傳染病，應立即消毒或指示消毒及預防方法，並應於二十四小時內報告該衛生主管機關。」

由此可知，我國結核病的防治工作並不十分理想，因結核病而死亡的比率高出世界衛生組織標準二·七倍，幾乎是美國的十倍，這是我國極少數未達世界先進國家水準的公共衛生指標之一。結核病再度大流行的可能性，已經面臨爆發危機的邊緣，而以肺結核為「頭號公敵」（因為結核病病灶的種類千變萬化，分佈相當地廣泛，全身各個部位皆可能會被侵犯到，只不過以肺部的感染為最常見）。

通常在道場，夏季常有結夏安居的傳統，再加上禪修之禪房內通常密不通風，這樣的環境常成為肺結核傳染的最佳溫床。由於其診斷的不易，及初期很少有任何症狀發生（潛伏期長），被誤診為其他的病症的可能性大為增加，所以在醫學界有個「千面人」的封號。因此，出家眾傳染肺結核的危險性將比一般人為高，這對出家人是個不可不慎的警訊。

基金會今年在埔里榮民醫院舉辦的義診，就針對出家眾做肺結核的篩檢，以找出高危險群。如果有某一位出家眾被篩檢出疑似肺結核患者，將會對其所屬道場的所有出家眾做全面的篩檢，以確定其是否遭受感染。而在這一期的會刊裡，我們便以「肺結核」為主題，除了對傳染原因、傳染途徑、及其防治方法等各方面加以探討外，也從肺結核的相關病例說明其可怕性，及可能的潛在危險群，希望大家不要再結「核」一輩子。

上一期會刊裡，我們介紹了女性出家眾較可能罹患的癌症——「乳癌」，因為根據乳癌患者的調查結果顯示，「獨身女性」及「四十歲以下，從不哺乳或不育的婦女」是罹患乳癌的高危險群。所以，這一期將繼續針對女性出家眾較可能罹患的病症——「子宮內膜異位症」做介紹，在這個俗稱「巧克力囊腫」的病症中，「不孕及延遲生育的婦女」是其較可能侵襲的對象，這與女性出家眾的情形也不謀而合。

「睡眠」對出家眾來說，真是「若即若離、又愛又恨」，因為充分的睡眠是修行的助力，但是過多的睡眠將被視為「不精進」的象徵。所以，如何有個適時、適量且品質良好的睡眠是很重要的。本期將從精神醫學的觀點來加以探討，以期有個促進身心健康的睡眠。

上一期也曾談及壓力的來源，當我們已經了解了之後，最重要的是如何對之加以排解。所以，這一期承續上一期的主題，將從問題的辨識談起，進而論及如何運用技巧助人去解決各式的壓力，當個利人又利己的最佳幫手，畢竟「助人的人永遠最美！」

有句話是這樣說——「你是不是朋友最佳的後台」，我想這句話可以做為本基金會最佳的座右銘，我們一直以照顧僧伽為出發點，續佛慧命，因此我們衷心地希望可以成為「僧伽最佳的後台」！