

生病了，到底什麼時候該看醫師

及早就醫才能讓身體回復正常運作

採訪撰文/梁雲芳

前些時日，一位法師前牙痛了三天，晚上痛到無法入睡，吃了三天止痛藥，疼痛依舊。由於白天忙碌無暇就診，只好利用開會前空檔20分鐘看診，經周艾綸牙醫師照了X光片，確診為急性牙髓炎。幸虧及時治療，才止住了疼痛，也幸好法師有抽空治療，否則後果難以想像。

周艾綸牙醫師表示，法師得的是急性牙髓炎，不會有立即性危險，不算是延誤就醫，只是牙痛很難受，影響日常生活品質，尤其是睡眠品質會變差，但如果罹患的是蜂窩性組織炎，就要立即就醫，否則延誤就醫，可能會有生命危險。

林芳輝牙醫師解釋，急性牙髓炎是急性牙髓組織發炎。「牙痛不是病，痛起來要人命」，指的就是晚期牙髓炎的疼痛感，常會痛得坐立不安到無法入睡，感染源主要來自深度牙髓，表現症狀是劇烈疼痛，吃一般止痛藥的舒緩效果不佳。早期疼痛發作時間短，緩解時間較長，還可以忍耐，到了晚期，疼痛發作時間長，緩解時間較短，夜晚疼痛比白天來得劇烈，最後可能會演變成牙髓壞死，或出現更進一步的感染症狀，但不會傷及生命。

蜂窩性組織炎就不同了，這是快速發展，而且發炎反應劇烈的疾病，初期症狀會出現紅、腫、熱、痛反應，同時會有發燒、全身倦怠、關節痛表現，一定要立即就醫，如果沒有妥善控制，可能會快速成為全身性感染，最終有可能危及性命。

林醫師表示，由於病患並不了解牙痛是來自哪一種牙病的表現，所以只要發現疼痛表現超出判斷，而且無法忍受，就應該挪出時間就醫，做正確的診斷，而不是一再拖延。「疾病能使勇士變懦夫，使善於忍耐的人變得難以捉摸，使平易樂天的人變得坐立不安嘮嘮叨叨，」周艾綸牙醫師認為人在生病時會



周艾綸牙醫師為法師看診

有類似的心理反應與性格變化，因此提出預防性的建議，避免在疾病突發的狀況下，或一時之間找不到醫師時，出現過於恐懼與驚慌的焦慮：

1. 平常時日就需要培養對疾病知識的正確觀念，以及充分觀察與理解自己的身體反應。

2. 定期的身體健康檢查，了解現階段身體狀況。

3. 心先安定下來，再進一步尋求就醫。

她以蛀牙為例。蛀牙一開始可能是疼痛，若沒有處理好蛀牙問題，會侵犯到牙髓，此時會引起自發性的疼痛，如果再拖延，可能疼痛會停止，但是牙髓卻已經壞死了；等過了一陣子，細菌感染擴散開來，加上抵抗力不足時，有可能產生膿腫，甚至是蜂窩性組織炎，病況惡化時，會需要住院治療。如果蜂窩性組織炎發生在下頷區，嚴重的話，會壓迫呼吸造成呼吸困難，也會有立即性的危險。另外對抵抗力較差的患者來說，如果沒有及時治療，控制好病情，會引發敗血症，有喪命的危險，所以不要掉以輕心，忽略了牙痛的小毛病，而是當感覺不舒服時，就要立即啟動偵測系統，觀察及理解身體反應，並尋求治療，避免降低生活品質或最佳治療時機，還有可能出現的致命危機。

為什麼會拖延就醫？

身體生病了，應該要盡早就醫解除病痛，為什麼會拖延就醫？從門診經驗中，林芳輝醫師發現與病人的性格有

關。有些病人不是不知道當身體疼痛或不舒服時，一定要趕緊就醫，只是性格上習慣拖延，理由則不一而足。原本如果及早就醫，就可以即早解除的病情，卻因為拖延而愈拖愈糟。有一位病患從第一顆牙痛到第四顆牙痛的就診習慣，都是一個模式：最初輕微牙痛時，就應該立即就醫處理，可以輕鬆治療好牙病，林醫師重複叮嚀一定要按時就醫，不過該位病人預約掛號了，又不斷延期，到最後拖延到不得不做根管治療。最初以為該位病人會記取第一顆牙齒治療時延遲就醫的後果，有了前車之鑑，應該會改變就醫習慣，但是後續的第二顆、第三顆、第四顆的治療仍然重蹈覆轍，一樣拖延到要用抽神經治療。林醫師曾經詢問拖延就醫原因，病人的說法是：「工作忙碌，無暇抽空就醫，也不知道病情會變得這麼嚴重。」林芳輝醫師不希望病人用忙碌作為拖延就醫的藉口，因為受害的還是病人自己，沒有健康的身體，一定會影響日常生活及工作表現。

另外「以為是小病，不用看醫師」也是林芳輝醫師不樂見的拖延就醫理由。有人牙齦經常出血或腫脹，常覺得是小毛病，不太在意。殊不知，如果沒有妥善治療，任憑牙齦繼續發炎、出血，就會形成牙周病。林醫師表示，不要小看牙周病帶來的影響，牙周病是由口腔細菌所引起，這些細菌一樣會影響到血小板的凝結，形成血栓性栓塞，造成心肌梗塞或腦中風。

周艾綸醫師觀察到，自從實施健保制

度以來，部分民衆習慣一個病看三個醫師以上，這種類似將就醫視為逛百貨公司的做法，不僅浪費醫療資源，甚至可能延誤病情。她推敲濫用醫療資源應該和不信任有關，醫學本身充滿諸多不確定性，醫者醫術固然重要，與病人充分溝通，取得互信，聯手對抗疾病才能發揮最大醫療效果。爲了避免一個疾病必須到處求醫的困境，她建議，首先病患要找到值得信任的醫師，其次要成爲一個好的患者。

醫病互信有助提昇醫療品質

什麼是值得信任醫師的樣貌？周艾綸醫師提供她心目中的典範供大家參考：

現代臨床醫學之父奧斯勒醫師對行醫者的描述是：「行醫是一種藝術而非交易，是一種使命而非行業；在這個使命當中，用心要如同用腦。」《四部醫典》的解析是：「一名優秀的醫師，要有醫好疾病的本領，爲患者消除身體上的痛苦；在進行外科手術時，要大膽而準確；對待患者要像對待自己的父母一樣全力維護。」日本日野原重崇明醫師說：「好醫師要有冷靜的頭腦和溫厚的良心。要仔細觀察病人，細心聽病人說的話，向病人學習並且思考其意義。」黃崑巖醫師則認爲，成熟、思考、人性、利他爲出發點，都是成爲良醫的要件。黃達夫醫師提出，醫師經常要看書查資料，目的是爲了幫助病人，有這種經常想要爲病人爭取最好治療效果的心就是好醫師。賴其萬醫師說：「一個好的醫生應該是『3H』：謙虛

(humility)、人文素養(humanity)和幽默(humor)。」

要如何當一名好的病人？周艾綸醫師用看病前、看診時及就診後三個階段做說明。就醫之前，病人要充分了解自己的身體與心理狀況；看診時，需要坦誠表達身體的狀況，充分讓醫師了解病情，以利醫師的問診，同時也要與醫師溝通，充分了解自己的病況。就診後，願意積極調整及改變生活作息。

周醫師的門診，曾有一位六十多歲患者，因照顧長期臥床的母親，疏於口腔衛生的保健，致使出現牙根性蛀牙。這是最難處理的牙病之一，周醫師特別強調預防重於治療的重要性，再三囑咐要使用牙線、牙間刷，清潔齒縫，少吃甜食，還需長期使用含氟漱口水和牙膏。雖然這位患者都有陸續回診，卻未配合醫囑預防，後來劇烈牙痛，X光檢查後，發現再發性蛀牙，幾乎侵犯到牙髓，而且幾乎每顆牙齒都是如此，患者已經痛到難以分辨到底是哪裡在痛，經過多次診治，逐一找出疼痛的病牙，一一診治後，才終於解除疼痛。經過此次病痛經驗，患者慚愧懺悔，說日後一定會遵照醫囑使用潔牙膏及牙間刷，並正確用含氟漱口水好好的照顧牙齒。

生病了，應該及早就醫，讓身體回復正常運作，若醫病之間無法取得互信，反而會增添病情的不確定性，因此林芳輝醫師會細心問診，讓病人感到安心，以增進彼此的互信，周艾綸醫師更以「醫病互信、彼此成就，提高品質，共創圓滿」作爲提昇醫療品質的圭臬。