



專訪台北榮總神經科主治醫師蔣漢琳 心情愉悅很重要！

採訪·撰文 / 趙瑜玲

蔣醫師說，心情愉悅，是讓病情發展減緩的秘訣；
看見病人因為治療而重拾健康生活，則是讓醫師熱忱不減的動力。

新冠肺炎疫情打亂了大家的生活步調，
會刊的專訪也無法與醫師面對面進行。這
次，透過網路視訊，我們拜訪了榮總的蔣
漢琳醫師。

小小的視窗裡，蔣醫師在醫院帶著口罩、
頭巾，包得密密實實，但不難從她的眼神、
言談間，感受親切的笑容。

醫者的期盼

神經科的患者包含各種類型，診間裡可
能有頭痛的人、中風病人、顏面神經麻痺
患者、神經退化疾病的長者（如：失智症、
阿茲海默症），當然也包含為數不少的巴
金森病友。蔣醫師從擔任住院醫師時期，
便開始照顧巴金森病人至今。以她的觀察，
由於醫學進步，近年來國人平均壽命漸漸
增長，也因此各種退化性疾病患者隨之增

多，這是很自然的現象，並非只有巴金森
患者增加。

她說，神經科的特色就是透過詢問病史、
動作觀察及各種檢查之後，推斷病人的疾
病種類，如偵探辦案一般。當推斷正確時，
固然會有一種成就感；但是，給病人適當
的治療、調藥，幫助病人重拾健康生活，
才是作為醫者內心最衷心的期盼。

醫病溝通影響治療效果

每個病人、每位家屬都有不同的個性及
當下的情緒，需要不同的溝通方式，這是
神經科醫師的一大課題。蔣醫師謙虛地說：
「我覺得自己需要學習的還很多。例如，
到現在我都常常要思考，面對什麼樣的病
人或家屬，要用什麼樣的態度、措辭去溝
通，才能有好的效果。」

因為，醫病溝通良好與否，跟治療效果非常有關係。最棘手的病人不在於他的病情如何，而是無法溝通。特別是精神狀況不佳且對治療與用藥具有強烈個人主觀意見的病人，通常較難有好的療效。她曾有一位病人便是如此，因為不按照醫囑用藥導致病情控制不佳，只能請他住院重新調藥，以便確保其用藥狀況、觀察藥物反應。但他住院期間，每每對醫囑下指導棋，對護理師發給的藥很有意見，挑掉自認為不必吃的，甚至私下吃自己購買的；導致有時吃太多，有時吃不夠。

只在回診那天當病人

那麼，什麼樣的病人病情控制會比較好呢？

蔣醫師表示，目前巴金森雖然無法完全治癒，但它畢竟是一種病情進展較慢的疾病。因此她建議巴友：心理上，要接受自己生病的事實；但行為上，要好好過正常的生活。不要總是把自己當作病人，生病以後就自我設限。事實上，越是不動的，退化得越快。應該正常地去過一般人的健康生活，該做什麼就積極去做，勇敢地如

愉悅的心情才是良藥，
蔣醫師示範給你看。





運動很重要喔，
蔣醫師示範給你看。

常參加各種活動；好好的吃，顧好營養，規律的運動，最重要的是「常保愉悅的心情」，較能讓退化減緩。這就是為什麼有些病人其實病情不嚴重，但自怨自艾不想動，整個人時時陰鬱著；但有些病人雖然肢體不方便，拄著拐杖、坐著輪椅，說話走路時常卡住，但卻仍然開朗活潑，整個人很陽光，也帶給身邊的人溫暖。

她說，別天天把自己當病人，「只在回診那天當病人就好。」因為，眾多的研究告訴我們，開心、運動，日子過得健康正常的人，退化速度會比較慢。

愉悅的心情才是良藥

每天開開心心過健康的生活方式，也是治療的重要環節。但是，憂鬱、焦慮，總不時襲來，怎麼辦？

蔣醫師說，有鬥志的病人，生活品質會比較好；如果病人本身意志消沉，旁人的鼓勵比較難發揮作用。而病人與家屬的心情也會互相影響，焦慮、憂鬱，彷彿會傳染一般。甚至有時候，焦慮、憂鬱是來自家屬。診間偶爾會遇到家屬抱怨病人，覺得辛苦的照顧得不到回應；病人聽著也不開心，彼此自然就有情緒壓力，生活變得

緊張，這容易導致病人無鬥志，漸漸地不想動，生活品質就難以確保，彼此陷入一種惡性循環。這種情況，普遍存在於各種慢性病，並非巴金森專利。

遇到這種情形，必要時她甚至會直接幫家屬掛號，開藥幫助緩解；或是轉給身心科。但醫師就算開立憂鬱、焦慮的藥物，也無法保證解決問題，只能從旁鼓勵，同理病人與家屬的感受。一般來說，除非憂鬱情形非常嚴重，她不太會將病人轉給精神科，因為如果精神科醫師對巴金森的藥物不是很熟悉，有些精神科藥物會阻斷或減弱巴金森藥物的效果。因此她的病人她都盡量自己處理。

放過自己路才走得遠

關於家屬的照顧壓力，蔣醫師請照顧者學著「給自己一點空間」。要知道，自己也需要放假。照顧病人就像顧小孩，是長期抗戰，要學會放手，不要事事幫忙打理。最重要的是要注意自己的身心狀況，唯有自己狀況好，才能長長久久照顧家人；自己狀況不好，生病的家人也不會好過。

特別是在病人有狀況時，照顧的家人往往會陷入一種自責，認為是自己照顧有疏失。「要學會『放過自己』。」蔣醫師說，就算不是病人，一般的老人或小孩，也難免有意外狀況，跌倒了、碰傷了、嗆咳了……狀況百出都是正常的，照顧者只要盡力了就好，不需要過度自責。

耐心陪伴緩慢的病人

回首來時路，蔣醫師覺得自己非常幸運，一路上有許多好老師教導、幫助她，例如；長庚的吳逸如醫師、研究所的林靜嫻教授……等，一時羅列不清楚，她打趣說「族繁不及備載」。

特別是吳逸如醫師，「她是我動作障礙的啟蒙老師，若沒有她，我應該走不到現在。」除了醫學上的教導，蔣醫師遇到任何難題困擾，也都會請教吳醫師；直到現在，吳醫師仍然亦師亦母地幫助她、教導她。

對於神經科的學弟妹，蔣醫師提醒，神經科的病人年長者多，動作比較緩慢，有時伴隨聽力差、記憶力不好，門診看診急不得，進度一定比其他科別慢，因為每一個病人都需要花更多的時間溝通、等待。因此，耐心、愛心、慈悲心是非常需要的。當然，智慧也是很重要的，有時候，也許病人、也許家屬，甚至自己，正好在情緒上，一時空氣凝結……在那當下，如何穩住自己，保持思考澄明，做出適當的處理，至關重要。

蔣醫師總覺得自己永遠有更多進步的空間，因為醫學進步日新月異，時時追求新知，才能給病人最適當的治療。她也與所有的神經科醫師共勉：「不忘初衷」，讓病人的笑容，成為支撐醫者熱忱的力量。