

《如何做一個聰明的病人》心得報告

佛學二

釋淨忍

一個聰明的病人可以幫助你更好地管理自己的健康，做出更明智的醫療決策，並減少過度醫療的風險。首先我們要很明確疾病的定義，它主要是指身體或心靈功能的異常狀態，通常伴隨著特定的症狀和體徵。這些異常狀態會對我們的健康和生活質量產生不利影響。疾病是一個複雜的概念，涵蓋了生物醫學，心理學，社會學，公共衛生等多個方面的異常狀態，理解它的多重定義和分類，有助於全面把握疾病的本質，讓我們採取有效的預防和治療措施。

如何成為一個聰明的病人？我們需要注意幾個方面：

1、了解自己的病情和治療選項。在就診時，積極詢問醫生有關病情、治療選項及其風險和益處的問題，對於疑惑的地方，我們需要要求進一步解釋。如果對某個診斷或治療方案有疑問，可以尋求第二意見，尤其是確診重大疾病的時候，這有助於確認診斷的準確性和治療方案的合理性。通常我們會依賴醫生的判斷，但除了參考醫生建議，我們也要自己學會判斷，通過閱讀醫療書籍，可信的醫療網站等獲得更多的信息。

2、了解藥物和治療的風險與益處，評估治療選項。了解自己所服用藥物的用途、副作用和相互作用。我們需要很清楚治療選項的風險和益處，有時，保守治療可能比積極治療更合適。

3、避免過度醫療。對於某些檢查或治療，詢問醫生其必要性。問問是否有替代方案，或者是否可以觀察一段時間再決定。在接受任何重大醫療程序前，確保自己完全了解其風險、益處和替代方案，並同意這項治療。現在的高壓生活下，亞健康的情況非常普遍，完全可以通過健康飲食、規律運動、戒煙限酒和減壓等方法，來保持身體健康，減少罹患疾病的風險，從而減少對醫療的依賴。

在這次講座中，演講者特別強調了過度醫療，從另外一個角度來探討治療的必要性。她舉出了很多例子告訴大家，在過去一段時間，許多疾病的標準被悄無聲息的提高。對於一個普通老百姓來說，並沒有去注意疾病的標準，我們缺乏對於普通病症的專業了解，當患病的標準提高後，原本是健康也變成了疾病。例如，血壓 140/90 定義為高血壓，在 2022 年後，標準改為 130/80，這一改變使更多的人會被診斷為高血壓，需要進行生活方式的改變或藥物治療。部分研究和醫療機構建議進一步降低高血壓的診斷標準，從某種程度上說，可以更早地識別和管理高血壓患者，特別是有心血管疾病風險的患者。但是也存在過度治療的風險。

標準提高會導致更多的人被診斷為高血壓，特別是那些血壓僅僅略高於新標準的人。這些人可能本來並不需要藥物治療，而僅僅通過生活方式的改變就能有效控制血壓。藥物治療，特別是在沒有明顯症狀的輕度高血壓患者中，可能會引起副作用，如低血壓、電解質失衡、腎功能問題等，這些副作用可能會對患者的健康造成不良影響。被診斷為高血壓可能會引起患者的不安和壓力，特別是當這些患者的血壓僅僅略高於標準，且他們並未感到任何不適時。這種心理壓力可能反

過來影響他們的健康。更多的診斷和治療會增加個人和公共衛生系統的醫療成本。藥物費用、定期監測和醫療訪問等都會帶來經濟負擔，特別是在醫療資源有限的地區。雖然高血壓標準的提高可以促進早期干預和預防心血管疾病，但也需要謹慎對待，以避免過度治療帶來的風險。我們應該在確定治療時考慮患者的整體健康狀況和個體風險因素，而不是僅僅依賴於血壓數值。

成為一個聰明的病人，需要積極參與自己的健康管理，保持與醫療提供者的良好溝通，並基於充分的信息做出明智的醫療決策。這樣可以提高健康水平，減少不必要的醫療干預，並提高整體生活質量。