

# 「關愛自己：做一個智慧的病人」

佛學四：林美雲

我知道「早期發現，早期治療」的重要性，但我真的有病嗎？過度診斷並不等於「誤診」，而是指即使這個疾病診斷是存在的，過度醫療並沒有讓病人得到額外的好處，反而可能徒勞無功。這種徒勞無功不僅讓人疲於奔命，還可能造成額外的傷害，例如抽血、住院、打點滴等處置。對大人來說，這些可能是小事一樁，但對於兒童幼小的心靈，卻是巨大的恐懼根源。

常悅法師以她的專業敏感度，對全球醫療科技的高度發展提出了逆向思考的新觀點。她引用了《過度診斷：為了追求健康而讓人生病》一書。該書的作者 H. 吉爾伯特·威爾奇對傳統醫學提出了許多顛覆性的思考。

威爾奇的《過度診斷》與筆者曾拜讀的日本作家中村仁一醫生的《大往生》有許多相似之處。《大往生》挑戰傳統，大膽探討醫學界禁忌的議題，是勇氣與禁忌的典範！中村醫生的言論如同震撼彈，在日本醫學界引起巨大迴響！《大往生》不僅提供了對待生老病死的全新觀點，還教導我們如何平靜地迎接生命的最後階段，成為老年人「善終」的指南。中村醫生認為「死亡」是一種自然的過程，應該是寧靜又安詳的，但由於醫療的過度介入，反而變得悲慘和非人性。

中村仁一醫生說，當長者突然不吃不喝，那是因為身體在「關機」前會首先關閉消化系統和泌尿系統。只要靜靜地守候老人家走完最後一程，「**最體貼的方式，就是什麼也不要做**」。

中村仁一的經典名言令人震撼：

- 「不用去做健康檢查、癌症篩選」
- 「及早發現的不幸」、「為時已晚的幸福」
- 「不叫救護車、不搭救護車、不住院」為座右銘
- 「不要拖過人生命的賞味期」

以「**及早發現的不幸**」為例，筆者的二嫂在 71 歲那年，生活作息一切正常。一次在大園的地區醫院做定期體檢時，被檢查出腎臟功能異常——腎絲球過濾率（GFR）指數偏低，醫師建議到大醫院再詳細檢查。孝順的女兒們隨即安排林口

某教學醫院，經過一系列檢查後，醫師安排住院。四個多月後，從加護病房出來時，只剩一口氣搭 119 返家。

如果二嫂當初沒有去做健康檢查，現在或許還在鄉下開心地種菜、種花、種水果。現代許多人生活作息一切正常，卻因為健康檢查和癌症篩檢，陷入了找病和擔憂的困境。《過度診斷》一書中的數據顯示，死於非癌症的 40 至 50 歲女性中，有 40% 的乳腺組織切片顯示患有乳腺癌；而死於非癌症的 70 歲男性中，有 80% 的前列腺組織切片顯示患有前列腺癌。這些驚人的數據不禁讓人質疑健康檢查和癌症篩檢的必要性。