



撰文：陳旭英 | 攝影：張思偉、張文智 | 設計：余麗雲

或經常肚瀉，見過醫生服過藥後好了，一陣子，未幾又再痛過或瀉過。為何腰醫不斷尾呢？因為醫生在極短的診症時間內，未能全盤掌握病情，加上病人只向醫生說出表面病徵，亦不知一些生活上的變化，其實和疾病息息相關，結果病程久醫未癒。

十四歲的嘉兒這天由母親陪伴下，來到養和醫院位於中環的家庭醫學診所求診，媽媽張太太見醫生，便一口氣的訴說女兒這數個月來一直無故腹痛，更多次痛至無法上學要請病假，學業成績每下愈況。而在旁的女兒，卻一直低頭不語，眉頭深鎖。

徹夜不眠 搞壞身子

駐診的家庭醫學專科醫生李俊傑見狀，請嘉兒自己說出病況。「我……最近經常肚痛，試過深夜痛醒，亦試過朝早痛至無法上學，有時在學校痛到要去休息室……」她媽媽搶口說：「這陣子她晚上繃到半夜，無時無刻不在傾 MSN，叫她早點睡又不理，就連叫她出來吃晚飯也不吃！你說她是不是自己搞壞身子？」

對於母親的指摘，嘉兒顯得

▲李俊傑醫生說，家庭醫學醫生必須照顧病人身體、社交及心理各方面，才能找出病源，對症下藥。

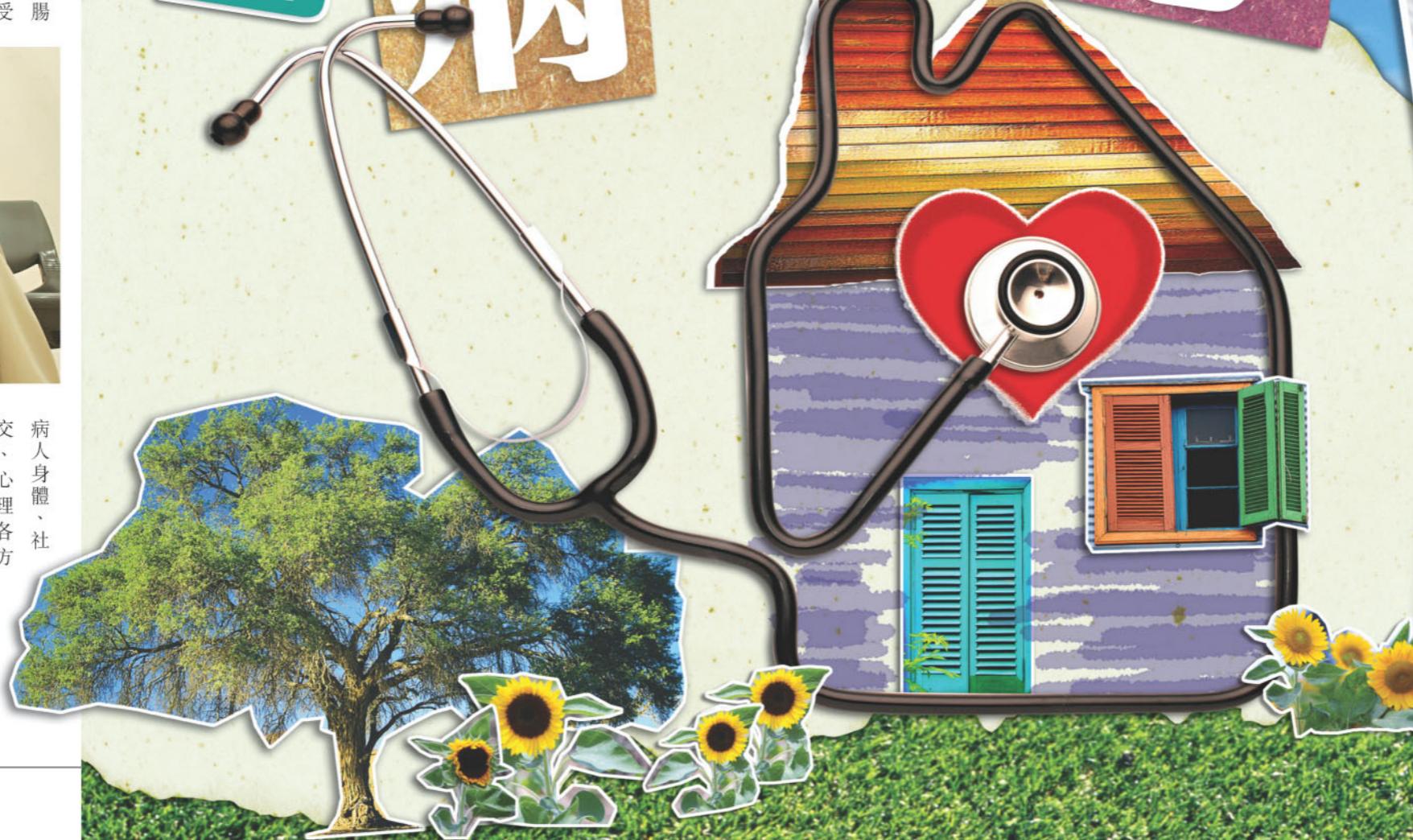
很多人遇到頭痛、心口痛、胃痛、腹瀉或上呼吸道疾病，都會見家庭醫生。一般人所指的家庭醫生，是指從小到大或一家大小有病時求見的醫生。他們求見醫生的目的，是為求獲處方藥物，最好是特效藥，服後痛楚解除，快快回復精神。

然而，他們並不了解，頭痛醫頭、胃痛醫胃很多時不能解決問題根源，因為病源不在頭也不在胃。這時，一名真正的家庭醫學專科醫生，透過多方面的詳細了解及細心的溝通技巧，就能逐步解開謎團，找出真正病因。

二〇〇八年十一月五日 | 東周報 | 106

家庭醫學專科

醫病也醫心



已，吃一點止痛藥便可以了。

「這些都是很多醫生都會做的，但病人下次又頭痛，你又開一些止痛藥，不斷的只是醫頭痛，沒有任何進展，這樣是真正幫到病人嗎？家庭醫學醫生的責任就是進一步去看他是否因為壓力，或其他問題引致頭痛。我們就會問病人，會不會有其他方面令到他頭痛，例如家庭，再說下去可能不單止是一步去看他是否因為壓力，或其他問題引致頭痛。我們就會問病人，

個人私事透露，這時家庭醫學醫生會透過哪些溝通技巧，去為病人尋根究柢呢？

但病人未必會願意將家中或

人跟醫生說，經常胃痛，他會先問

一些標準問題，好像如何痛法，有沒

有嘔，有否消瘦了，有沒有胃口。

然後再慰問病人，這些說話在字口

行間再引伸出後的問題。「如果

人跟醫生說經常胃痛，他會先問

一些標準問題，好像如何痛法，有沒

有嘔，有否消瘦了，有沒有胃口。

他感受到你根本沒有耐性，不想聆聽，他當然不願意跟你說話。」

李醫生再舉簡單例子，有病

人懷疑病因與壓力有關，直接問

是沒用的，可能會轉化成：

『有些人，因工作壓力大，影響到胃

部功能，你猜你的情況跟這有沒有

關係呢？』簡單一句『有些人』，

即是強迫你去接受，但問你『又

易接受。』

溝通時，醫生必須以鼓勵態

度，並建立互信關係，病人才願意

說出問題。『試過有病人因為肚痛

來求診，最後喊住離開，因為我們

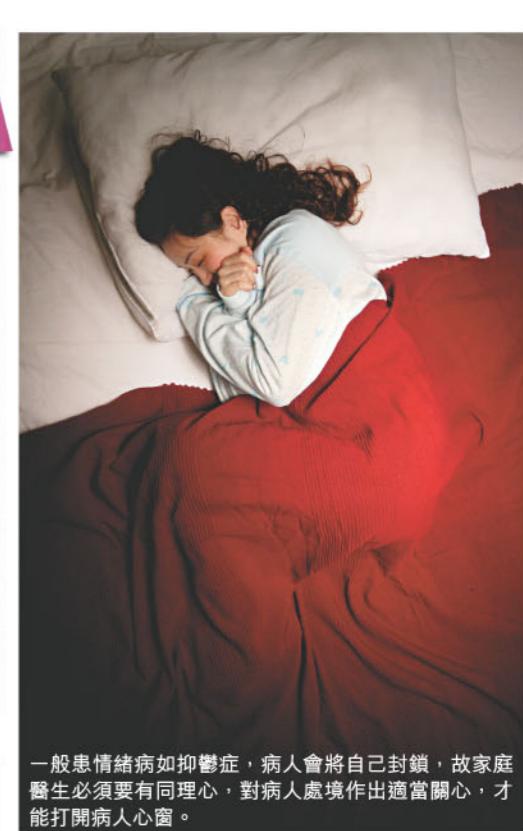
在溝通過程中引出了其他問題，他

因傷心而喊。』

家庭醫生常見治療範疇

一些病理上的問題，可以即時對症下藥。
一般焦慮症，由家庭醫生來治療效果會更好。
如果需要轉介專科，家庭醫生會為病人揀選最適合的。如何才算適合？例如該專科可能有A、B、C、D、E、F醫生，每一個都是好的。但某病人有很多東西問，A醫生是不喜歡說話的，B醫生是有問必答，兩個同樣在其專科範疇做得好，這時便會轉介給B醫生。
以一個家庭為單位，給予適當治療，例如男士頭痛，可能是焦慮、抑鬱，找出問題再給予輔導；如果是跟妻子之間有問題而引致頭痛，家庭醫學醫生會進行婚姻輔導。

▲位於中環的養和家庭醫學中心，目前有兩位家庭醫學專科醫生駐診。



一般情緒病如抑鬱症，病人會將自己封鎖，故家庭醫生必須要有同理心，對病人處境作出適當關心，才能打開病人心窗。

溝通是基石

其實很多時表面病徵，只說明病人身體某部位發出警號，並不一定是該部位有病，正如腹痛不

考能力，按照一般處理手法，醫生需要和病人單獨問診，你不介意到診症室外嗎？」

李俊傑醫生聽口，早察覺不

和止瀉藥給她，她下星期便要考試，如果這段日子她又肚痛，影響溫習，甚或到時無法回校，那便大件事！」

李俊傑醫生說，在

家庭醫學中，溝通很重

要，可說是家庭醫學的基

石。「家庭醫生需要兼顧

不少人備受困擾，因

而出現壓力性頭痛。

頭痛醫頭 無補於事

病人身體、社

道敏感，腳痛亦不一定是腳部受傷。如何找出問題根源，除了靠病徵追索外，在問診過程中，醫生亦要抓住每一個線索，再運用溝通

技巧，打開病人的心窗，才能全面掌握病情，找出真兇。而家庭醫學專科醫生，正是以一個家庭為單位，在找

出問題原委的同時，亦能評估整個家庭對病情的影響，及該病對整個家庭的影響。

李醫生舉例說，近期金融海嘯，不少人受困擾，感到好大壓力，因而出現頭痛，有個男子就因頭痛來見他，目的純粹是想拿一些止痛藥。一般醫生可以簡單的標準醫學檢查，聽心跳、量血壓、按壓頭部、後頸等，均沒有發覺任何毛病，相信他真的只不過是緊張而

緊張，像是有話要說，但未能吐出口來。

這時李醫生轉移話題，問她心

臟，但她卻沒有反應。

「你會否覺得你這個年齡應該

很健康，經常去打球，不會這樣容

易肚痛？」李醫生再向另一方面提

問，這時嘉兒開始有點反應，嘴唇動了一動，像是有話要說，但未能

說出問題根源後，李醫生

說：「其實他們經常吵架，爸

爸經常說媽煩，不理解他，但

媽又說他不顧家……整天都在

吵，一見面就吵……」在李醫生抽

絲剝繭下，終發現嘉兒因父母感情

欠佳，而令她不開心，引發焦慮，

最後因無法紓解焦慮情緒，身體作

出抗議，透過腹痛及肚瀉紓壓，這

叫「身心症」。

在找出問題根源後，李醫生正為嘉兒進行心理治療，同時向他的父母說出原委，請他們合作，治好女兒的心病。「好彩嘉兒父母一向是我的病人，一早已建立互信關係，所以當我說出問題時，他們亦接受，願意合作。如果他們和我不熟絡，治療便沒那麼容易，需要時

間一定會長。」

下期預告：青水球 治糖尿

肥胖可說是萬惡之首，很多疾病由肥胖引致，例如糖尿病、血壓高、心臟病、睡眠窒息症和關節問題，如果病人肯減肥，這些病症對身體帶來的傷害可以大大減少，甚或不藥而癒。然而，減肥對某些病人來說如登天般難，有研究為治療糖尿病，將水球放入胃內，結果半年後病人的「糖化血色素」數值大大降低……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com



▲家庭醫生走入社區，會更能了解及掌握社區及病人情況，故最近於中環開設家庭醫學中心。

揭示問題 治病醫心

正因為家庭醫學醫生是全面兼顧病人心理、家庭及心理各方面，所以很多時的「心病」，都是由家庭醫生發現，再進行治療。

像嘉兒的肚痛病，李醫生便因傷心而喊。」



▲不少年輕人因工作壓力或家庭問題而患上焦虑症，這情況由家庭醫學治療，效果會較好。