

健康身體*清潔心

沈藝甲

您相信天主可以隨時治癒任何疾病嗎？

朋友健康指數標準，40 歲卻突然心肌梗塞死了，為什麼？

達味聖王怎麼看待這一切？

十字架是救贖、光榮，還是苦難？

許多人認為十字架是受苦受害的經驗，最好能避免。為什麼愛我們至深、為我們在十字架上被釘死的耶穌說「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我」（瑪十六 24）？祂要求我們也被釘死，然後又復活嗎？

我們熟知耶穌基督十字架的救贖，是在極端的苦難與死亡中復活，完成天主父的旨意，被高高舉起（若三 14-15）。所以，耶穌的十字架是苦難，也是救贖和光榮。我們怎麼看待自己生命中的十字架呢？

我的十字架？

我每次用主禱文（天主經）祈禱時，都很用心地求天主「不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡」。唸的是我們，強調的卻是「我」。而我真的因為天主聖神的提醒和祂藉著第三者的警告，躲過不少生活中常遇的危難及誘惑。

當朋友問我：你的十字架重嗎？我常常回答不了。朋友的問話使我反省：自己是否太不成器？所以天主給我的十字架很輕鬆（瑪十一 30）？

偶然？

去年七、八月，團體中退休護士長阿湯嫂偶而看到提醒，我開始認真面對腿上的黑斑和水腫，看醫生檢查心臟、肝腎是否出了問題？但是美國的醫療制度太被保險公司金錢掛帥，家庭醫生只重視一些健康指標，而非個人化的深入檢驗。我沒有三高（血壓、膽固醇、糖尿驗血指數都不高），又應我的要求做了心電圖和跑步機測試過關，加上血液中的各類膽固醇和鈣含量都合最健康標準，就安心去大陸，做天主教內的婚姻與家庭分享。在山東服務時還抽空上了泰山。

十一月初，完成任務回到台北歇腳，好朋友僑榮夫婦鼓勵我們去做體檢。想到阿湯嫂的話，和好友同工繼宗兄讓人心痛的驟逝，就和廷俠一同去做了自費的心肺功能檢查。

沒想到在做肺部 X 光 CT-Scan 時，被用心眼尖的台灣醫生發現了心臟主動脈有鈣化跡象，勸我立刻在台追蹤。就在耕莘醫院做了心臟 CT-Scan 和顯影，準備進一步開刀治療。在耕莘檢查後，我們選擇回美國確定病情，再做決定。

中獎了！獎品是個全新的十字架

心臟血管或瓣膜可能「鈣化」？對我是全新知識！照美國醫生的說法，若真是鈣化，血管阻塞是硬的，不能用氣球擴張或裝支架，以免血管破裂。如果堵塞位置在左心房主血管分支上方，50%

的鈣化阻塞隨時可能變成 100% 的死亡威脅！美國有個 “Widowmaker” 紀錄片專門解說其危險性。醫生命令我隨身帶著甘油錠（Nitrostat）以備急救，一有情況就打 911。

醫生很快安排了聖地牙哥最好的心臟外科醫生，為我作 Angiogram。錄影中明確看到心血管一會兒變細、一會兒堵塞，又一會兒噴通的過程。決定要做三條血管繞道手術。

連醫生都以為體素頑健的我，心臟開刀後一兩個月就會復元，活動能力很快會比手術前更好。沒想到接下來的發展，大出我們所料！是人力無法預知控制的！把看似健康的我，折騰得病懨懨的。

簡單的說，該發生的後遺症和嚴重感染都發生了；不該發生的也發生了。三個月進出三個醫院 5 次（還加上一次救護車轉院），全身麻醉開刀 9 次，共住院 48 天。除了心血管繞道手術外，還動手術排除了心包積水、肺積水，用藥物消滅腿、手水腫。最後住院的 32 天，由於胸腔感染了超級細菌 pseudomonas, 同時用兩種抗生素聯合殺菌。還不斷重新打開胸前傷口清理取樣，切除壞死的肌肉骨骼，每天驗血注意肝、腎、白血球功能及過敏等藥物反應（即使過敏紅腫都有阻斷呼吸的致命可能）。感染專科醫生隨時調整不同的抗生素和劑量，終於完成六星期施藥期，希望已經澈底消滅此菌。如今還有兩個月的復健，連駕照都被暫停了，要重考路試。

誰的十字架更辛苦？

廷俠問我這次經驗學到什麼？我一時答不上來。朋友安慰我們（的確是『我們』—廷俠和我）在四旬期把病苦和耶穌的苦難結合。

團體中的 Sue 說：不管多麼危險可怕，在 ICU 中的病人自己不知道、也不覺得害怕；反而是最親近的配偶家人，擔心恐懼，備受煎熬，只好拚命向天主死乞活賴求治癒，甚至希望以身相代！想到廷俠的問話，恍悟她很可能感受比我深刻得多！難怪我醒來聽到的第一句話是：「謝謝天主！你醒回來了。」

廷俠是 7-24 照顧病人的人，當然身心備受煎熬，還要注意醫護人員的疏失、糾正保險公司的無理安排，想辦法爭取補救。對於我不斷變化的用藥，和醫護日程的隨機變更，幸虧有廷俠掌控，否則聽任擺佈，累死我也搞不穩當！

廷俠的姊姊住得近，給了我們很大幫助。住 Seattle 的女兒辭去工作來看護我一個月，多少分擔了一點廷俠的辛苦煩憂。兒子媳婦常常帶著剛出生的孫女來看我。小星星可愛的笑容使我恢復得特別快，我們稱她為 CRO（Chief Recovery Officer）。

因為廷俠的愛心，團體中的 Cecilia 和我們親如家人，雖然搬家東岸仍非常關心我的情況。不但常常給我們專業忠告，在重要時刻還以我們的姪女心臟內科 PA 身分，直接打電話給主治醫生，給予我們極關鍵的幫助。團體中的夫妻檔兩位林醫生，不但來醫院探望我（預防感染，我們謝絕了其他人的探訪），更是我們隨時的貼心顧問。

所屬團體中兩岸各地的神長和好朋友，幫我們獻彌撒、做九日敬禮、代禱，住得較近的還提供交通、送食物、送水果，給予我們在家療養時很重要的支持。基督徒朋友，不分基督新教和天主教，大家都共融合作，讓愛神的人相伴受益！（羅八 28）

我卻傻乎乎地隨遇而安，連止痛藥都很少用。難道這就是天主給我的功課？「唯靠耶穌心中有平安！」或「全心感謝天主，賜我一位天使好伴侶，和許多關愛我的人！」

學會呼吸！

心臟和胸腔手術後的病人必須在清醒時，用一個像象鼻子的吸氣工具（spirometer）練習呼吸，每次至少十遍。以免肺葉沾黏，引起肺炎，就有大麻煩了。

我們從生下來就會呼吸，否則活不到現在。但是這個鬼工具讓我備感挫折，每次吸氣連最低標準 500cc 都達不到，使我一曝十寒，是復元鍛鍊中的一大難關，也成了我不聽話不努力的罪證。

物理治療師幫助我細心體會自己的呼吸，才發現我的呼吸太淺，雖然試著用腹部呼吸，也不對勁。想到女兒學橫笛、廷俠學唱歌都要先學呼吸，就靜下心來向廷俠討教！原來吸氣時要盡量充滿胸腔，呼氣時縮胸排氣，反而腹部會挺出來。

依樣練習，居然大有進步，有時吸氣連最好的 2500cc 都能達到。從此信心大增，鍛鍊肺活量不再是苦差事，而是樂趣。原來，正確有效的呼吸是要學習的！到了這把年紀才學會呼吸，永遠不嫌晚。有機會，我一定要用女兒的呼吸方法更改進！

觸動

醫生規定我每天要走路鍛鍊三趟。當時白血球數量太低、抵抗力弱，不能到人多的地方，就在家中繞圈子，邊聽音樂邊走路。突然聽到朱健仁答唱詠中的聖詠 50，達味的祈禱：「天主，求祢給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。」頓時被觸動了！

聖詠中指明這是達味犯了姦淫和借刀殺人的大罪，被先知納堂指責後寫的（詠五十一 1）。我卻認為是先知指責後，當達味和巴特舍巴的犯罪愛情結晶，受上主打擊重病，達味王穿苦衣躺在地上七天七夜苦苦哀求時，大徹大悟的痛悔祈禱（撒下十二 15-23）。孩子死了，達味卻得到上主寬赦，又生了撒羅滿王。

再造一顆清潔的心

我肉身的心被及時治療了，免於像許多比我年輕得多的朋友驟逝。心血管或心瓣膜鈣化原來這麼危險，卻被大多數醫生和病人忽略，單單美國每年就冤枉死 30 萬人。據說全世界每年冤死 1500 萬人。真是值得慶幸！即使沒有信仰的人，也不能否認：基督徒神長和弟兄姊妹們的愛心救了我。

但是人的劣根性難以自救。肉身的心固然得救了，被醫生治療了，這顆心算不算純良美好？會不會堅定信仰不再犯罪？我決心學達味聖王懇求天主替我「再造一顆純潔的心」，讓我「重獲堅固的精神」，才能真正享有「救恩的喜樂」！

我們跟隨基督，一顆清潔健康的心，比什麼都更重要！（2016 年復活節於聖地牙哥）