

# RA 教我學會堅強與豁達

文 / 雲凌

我是個類風濕關節炎病友。第一次病情發作是在 16 歲時，只記得在半夜裡突然痛醒，雙腳腕骨僵硬、疼痛，全身幾乎無法動彈，只能勞駕爸爸和哥哥抱著我搭計程車到診所掛急診，猶記得當時醫生幫我注射一隻高劑量止痛針，疼痛才得以緩解，當下以為只是一般的急性關節炎，所幸往後再也沒有發生過類似的情況。

邁入 40 歲後，家庭、事業兩頭忙，工作壓力大，我發覺在寒冷的早晨醒來，我的手指頭小關節老是紅、腫、痛，有時是 2 根，有時是 3 根手指頭同時疼痛，但幾乎是左右手對稱同時發作。有時是膝關節或腕關節腫痛導致走路困難，必須請假無法工作。更甚，常常肩關節發炎，手無法舉高、無法更衣，需要親人幫忙，造成生活上的不方便，只得求救台北榮總過敏免疫風濕科專業醫生診斷，結果抽血測得風濕因子為 120，確診為 RA 病友。

在這 10 多年來的漫長療程裡，雖然病情隨著天氣、我的情緒、生理狀況而起落，但我常慶幸我的求醫並沒有起步太遲而導致四肢變形，我也很高興能享有榮總優良的醫療品質，我的主治大夫蔡長祐教授視病猶親，總是不厭其煩幫我更換更適合的用藥，調整劑量，定時抽血生化檢查，漸漸地，我的各項免疫生化檢查指數已趨正常。

最令人雀躍及欽佩的是蔡教授及多位過敏免疫風濕科醫生在百忙中仍努力經營「財團法人風濕病基金會台灣抗風濕病聯盟」，對病友而言旨在推廣風濕病衛生教育及病友活動，讓病友及一般民眾能有正確的就醫觀念及最新醫療常識，這真的是很大的福祉。在多次參與的座談會中，我瞭解了有關類風溼性關節炎最新療法及其優缺點，我也知道這個疾病是可能會有各種合併症的發生，例如在皮膚、心血管方面及呼吸系統等處都會有病痛發生，但是我會勇敢去面對，且懂得不要病急亂投醫，就跟自己的主治大夫好好配合，及定時吃藥，適度運動且隨時保持開朗心情，如此，我們的病情可以獲得最佳控制，也可以和健康人一樣正常活動，維持好的生活品質。

最後，我誠摯祝福「財團法人風濕病基金會台灣抗風濕病聯盟」會務能順利推廣，各項講座越辦越好，造福更多的風濕病友，成為醫護與病友交流最佳平台的夢想指日可待。