

分享從臨床照護走向流行病學研究的收穫

流行病學與預防醫學研究所 謝珮芸研究助理

台北的冬天連日陰雨，一晃眼在這座城市待了三分之一的人生。雨停了，夜深了，記錄匆忙日子裡的片段光影。偶爾懷念夜班的時光，下班後的凌晨在忠孝東路上尋覓宵夜。夜裡的冷空氣讓人思路清晰，對城市裡的一舉一動看得特別清楚。醫院的人們來來去去，少說也有上百位— 病人、醫師、護理師、營養師、心理師、社工師等，各式各樣的過客在我們的生命裡留下或深或淺的印記，老天爺決定誰走進你的生命裡，而我們自己決定誰留下來。回首從護理照護走向流行病學研究的路上，每個階段都有不同的體會，記錄這些日子裡的學習點滴。

作為職場新人，學習放下光環、接受失敗會讓進步更快速。太在意世俗眼光時常成為包袱、限制了成長，放下後反而可以很坦然的面對自己不足。舉例而言，在給病人打靜脈注射時，根據前輩建議，給自己三次的機會，如果都沒有成功，下一步直接尋求協助。因為繼續打並不是有代表有毅力，常常是對病人造成更大的生理、心理傷害。不如放下身段請學長姊協助，以病人的安危優先。或許當下自尊心受損、覺得技不如人，但適時

低頭、尋求協助也是學習的重要歷程。醫療人員都應謹記視病猶親、感同身受，如果是自己的親人挨了這麼多針，應該心都涼一半了吧！

再者，設身處地為病人著想，才能提供有共識的醫療照護。很多時候一個簡單的治療，對醫療人員是稀鬆平常，但對於病人來說都是一次刻骨銘心的經歷。就放置鼻胃管而言，站在醫療團隊的角度，這是一個簡單、低風險的醫療行為。但由鼻腔插入一根矽膠管進入體內，其不舒服、異物感有幾位醫療人員實際體驗過呢？反覆留置和拔除對病人的身心都會是不愉快的感受，應以同理心察覺病人的不適，而不是一味在沒有溝通的狀態下，要求病人全盤接受我們認定好的治療方式。因此，對於任何醫療行為，即使再簡單、安全，都應有充分的討論。

此外，即使經歷職業倦怠期，也應提醒自己做個有溫度的人，而非冷冰冰的機器。一個微笑、一句關懷都可能是白色巨塔裡的冬陽，好幾位病人都曾說聽到我們的問候，病都好一半了！曾經好一陣子，忙到忘記帶笑容上班，一位同事的提醒才讓我突然意識到，輕忽身體語言在無形中傳達的重要性：照顧好他人，要從自己出發，才能為周遭的人帶來正能量。因此，在周而復始的平凡生活裡，仍要記得回到初衷，轉動熱情，才能為志業找到更深具意義、更不凡的方向。

在病房兜兜轉轉一陣子後，決定重回學校進修，在流預所預防醫學組就讀。進入到公共衛生範疇，以群體健康的觀點來探討問題，用不同的角度重新看待事情。同樣重視「個體差異」，在臨床上以病人為中心，會去調整治療計畫、給予合適衛教、提供轉銜照護、協助困難個案出院；而在流行病學研究裡，可以在模型中加入隨機效應，考慮受試者之間的差異。流行病學研究結果可以作為臨床上衛教的基礎、回答照護治療中的問題，在這個雙向循環中看到問題、找出方法、創造價值。

很榮幸有機會加入公衛學院的大家庭，我在程蘊菁老師的老年醫學及基因體流行病學實驗室中學習，著重於老年疾病相關研究，其中又以認知功能為主。目前正在進行的計畫為台灣老年人認知功能的前瞻性世代研究，基線在 2011-2013 年，之後每兩年對受試者進行追蹤，重複測量他們的認知功能表現，為台灣難得且珍貴豐富的第一手認知功能相關研究資料。兩年的碩班期間，我實際接觸進行流行病學研究的過程：從到老人健檢招募長者、帶領受試者抽血檢查，再到實驗室中處理檢體，接著需輸入資料、建檔歸檔、清資料，最後進入統計分析和討論研究結果。繁瑣的過程有許多需要注意細節，讓我更加佩服此計畫已執行了十年。

阿茲海默氏症是美國第六大死因。根據內政部人口統計資料推估，2020 年底台灣有約 30 萬名失智人口，即約 77 人中有 1 人是罹患失智症。阿茲海默氏症是失智症中最常見的漸進式神經退化性疾病。起初患者可能記不住近期發生的事情，出現輕度認知功能障礙，但還不至於影響日常生活功能。不過隨著年齡增長、狀況逐漸惡化，病程的中晚期會出現嚴重的記憶、語言、生活功能等能力的喪失，甚至是情緒和性格改變以及伴隨精神症狀。由於目前沒有仍治癒的方法，因此早期發現、診斷，為目前最佳的因應措施，這也凸顯臨床前期研究的重要性。

程老師的研究團隊主要探討臨床前期的認知功能表現與其他健康相關因子的關聯性（如空氣污染物、眼睛相關指標等）。舉例而言，在追蹤四年的研究中發現，受試者長期暴露於 PM_{2.5}、PM₁₀ 或同時暴露於 PM_x 和 NO₂ 空氣污染中，與較差的整體認知功能、語言流暢度、執行功能相關。另外，也首次發現眼睛的神經纖維厚度與老年認知功能呈現「非線性關係」，即不論神經纖維厚度變薄或變厚，都與整體認知功能和記憶功能下降相關（U-shape 關聯性）。

此外，我們的研究結果可以提供華人地區參考，更貼近台灣社會實際的情況，因為關於失智症研究，東西方結果可能有不同之處。例如目前已

知載脂蛋白 E (*APOE*) e4 對偶基因會增加阿茲海默氏症的風險，約四分之一美國人帶有此對偶基因，而根據我們收集的資料顯示，台灣老年族群中有此對偶基因約佔 16%，比例上相對於歐美族群來得低。另一個例子是關於飲食型態與阿茲海默氏症的關聯性，過去的西方研究常提及地中海飲食型態對於認知功能的保護作用，而在程老師的研究團隊中則發現，在華人社會中與「發酵食物相關」的飲食型態，對於記憶力下降有保護效果，此結果亦證實華人的飲食型態對於認知功能可能有不同的影響，研究結果值得未來進行深入探討。

研究所帶給我的不僅是專業知識，也學到其他重要的能力包括，化繁為簡的功力，投稿期刊、摘要幾乎都有文字限制，如何在有效的篇幅中精簡呈現，而非洋洋灑灑留下會失焦的雜訊。此外，應有重視細節的態度，因為細節體現一位研究者的嚴謹和負責，不論在簡報或發表的期刊都應被仔細檢視。以及傳達訊息的能力亦非常重要，好的研究者在報告中要考慮聽眾背景，才能清楚的分享研究結果，不是自己一味高談闊論，而是能有對話、說明到讓不同背景的人理解，如同在臨床上，將複雜病情以病人和家屬聽得懂的语言解釋，避免使用專業術語，更能貼近病人。

學術研究的路上猶如攀登百岳，一步一腳印走過風景，記得最鮮明、最動人，當然少不了同儕相助、師長帶領。印證了人生路途中，我們可以靠自己走很長的一段路，但有了他人協助，我們走得更穩、更遠、更長久。謝謝一路上陪我走過繁花盛景的貴人們，繼續在追尋夢想的路上努力著。



圖、2019 年攝於雪山圈谷