



社 論

牙醫師的「心靈改革」

健保實施總額預算後，對高額申報的醫師實施費用控管，以致於醫師們的“產能”紛紛曝光，有些醫師的業績亮麗，引來多少羨慕而忌妒的眼光，姑不論醫療品質或浮報、濫報的問題，一位醫師以多數同儕認為“超能力”的做法執行醫療業務，除了賺到錢以外，他付出了什麼？付出的除了人生的黃金歲月外，就是健康，人只有在失去健康以後，才會意識到健康的重要，往往悔之晚矣。

牙科完全依賴人力的精密操作，醫師長時間坐在椅子上，扭轉脊髓從事醫療，一側肌肉長期收縮，另一側長期放鬆，收縮過久的產生疲勞，放鬆過久的產生萎縮。脊骨的壓迫也致使脊椎側彎，一副不正常的脊椎，由其間發散出來的交感、副交感等自主神經系統也不會正常，於是腰痠背痛，臟器功能異常，成了牙醫師一輩子揮之不去的夢魘。

此外，我們的環境中也充滿汞蒸汽、樹脂液體、福馬林類、酚類等揮發性氣體，對我們形成慢性而未知的傷害。高感染傾向的患者更是一個個不定時的炸彈。想到這裏，我們是不是該好好權衡一下得失，確認人生目標，這一切值得如此賣命嗎？

牙醫師工作的巔峰歲月應在35~40歲時，之後身心狀況都開始走下坡，再勉強而拼命的維持甚至增加診療時間，就是開始啃蝕生命了，以下的幾點建議，也許可以提醒您調整生活步調。

1. 工作期間的運動

隨時從椅子上起來走一走，左右晃動軀幹，避免肌肉僵化。

2. 一天四餐

當然不是三餐加宵夜，是三餐加「運動」，把「運動」當一餐去重視。最好到空氣好一點的地方，除了鍛練肌肉，還可裨益呼吸系統。要利用工作時間去運動，不要減少睡眠時間去運動。

3. 培養休閒娛樂

收藏古玩、藝術品、攝影、繪畫…等，甚至為公會、校友會奉獻心力都可，只要能讓您很樂意的離開治療台一陣子，都有幫助。

4. 落實約診制

把壓力留給患者，不要把壓力留給自己。除非您不在乎自己的健康，只在乎是否得罪患者，流失生意。

既然牙醫界已實施總額預算，我們整體的收入已經固定，似乎應該來一次「心靈改革」調整心態，一起把步調放慢。整體沒有損失，只有使大家身心更健康，何樂而不為？

