

# 牧師的健康管理

近代牧師為應付諸項牧會事務，不但為各種聚會講道之準備，家庭訪問，教會文書處理，財政管理，並應付各種行政開會，為了交通之方便也忙於考駕照，問題的協談，神學自習，祈禱靈修。可說每天為各方牧會事務與管理，東西奔走心身忙碌而緊張，為此經常忘記自己的健康管理，以致發生了意外病症，甚至可惜尚在年青時日蒙主恩召。所以該小心於病狀與自己的健康管理不致成大事。你該小心下面事項，提供為參考如下：

## 1 駕車中想睡時

當你為聖務奔走駕駛車遠途中，若連續打呵欠 5 次以上時，要馬上附近找空地，或 Convenience store 的停車處，停車或睡眠約 20~30 分，然後才再開車。

## 2 眼睛疲勞含糊，迷濛不清時

當你有如感覺此症狀時，有四種病狀之可能：

1) 睡眠不足 2) 過勞 3) 腦貧血發作 TIA=Transient Ischemic Attack) 4) 脫水症。

**對策：**若在行駛中，要立即停車，座椅推平後躺臥，閉眼休息約 30 分，保持安靜，若在教會可臥在沙發椅(約 30 分) 安靜。若在路上時，快到附近的飲料店，喝咖啡(最好是可可 Cocoa)，坐下閉眼睛的 20 分到 30 分即可回復，若 30 分尚未回復時，再喝水 1~2 公升可能回復。但 30 分以上還不回復時，可能是腦虛血發作(腦梗塞之前兆，要看腦神經外科專家的診斷，要診斷與頭部 CT 檢查之。

## 3 尿色比平常濃茶色時

你必要在上廁所時觀察自己的尿色是很重要的。當你尿平常時濃茶色，可能是脫水症狀，這是很危險。因為脫水時的血液濃度是很高，如漿，凝膠液血流身體裏，血管壁抵抗加強，該轉送細胞血液到身體的各部，其收縮需彈力血壓增高，腦動脈狹部容易血栓而造成腦梗塞，同時此粘性的血液，在心臟營養血管的冠狀動脈作成心肌梗塞，腦血管容易破腦內出血。所以平時多喝水使尿保持平常顏色是很重要。

## 4 左胸痛時

左胸痛感時，是有狹心症，或是心肌梗塞之可能性高。該去找循環內科專科醫師之診斷治療。這些心臟症狀是胸痛，呼吸困難重悸等，也有可能喪失感覺。心臟病很突然而來，所以必迅速看醫生，早期發覺可得救命。

## 5 便秘厲害時

許多人便秘症為此受苦。介紹方便有效「飲水便秘水療法」，意即每早晨起床刷牙後喝三杯冷水，必可得好的結果，因此療法解決了長久的便秘症者。理由是每早晨起床刷牙時，是胃腸空腹情形中喝進第一杯冷水時，食道，胃，十二指腸通過溫暖的腸，到第三杯時水感覺比較冷，此時腸被冷水所刺激活潑運動。這是很有效的「水療法」值得介紹。

## 6 不能熟睡時

年長者多有難睡或淺眠，夜間多次覺醒，為此有許多人靠睡眠藥幫助入睡。對難睡者勸你閱讀難理解的書本，因需要消費腦神經細胞，所以容易入睡。睡前洗澡沐浴，也可促進身體血液循環容易入睡。有人為了白天工作疲勞先沐浴睡覺，可是有人是先睡覺為有效。凡有心事者不去想失敗事就床也是良法。

為何睡眠很重要，因為人休息中，心臟是最輕鬆自然的收縮和擴張，即是要眾牧師認識。不為接待各種客人或協談時間而犧牲睡覺的時間是不該。因為身體與心若疲勞困憊，信徒的心聲聽不進去，牧者有此情形就不能精神安定，判斷力會下降，失食慾、難入睡。從此可知睡眠之重要性。

## 7 容易感冒時

年長者容易患感冒而得肺炎，為何呢？是因為身體的免疫力降低而引起。免疫力的中心角色是淋巴球，淋巴球失去活動，全身的免疫力自然降低。所以牧師患感冒難康復，是在於因免疫力下降。此時服用一些營養可補足免疫力，如喝可樂(Coca-Cola) 或吃納豆(ナットウ Femented soybeans) 可提高免疫力。俗語說「感冒是萬病之源」。

**結尾：**牧師一生願為主獻身，但為了感冒所引起而年青喪命是很可惜的事。是的，你每天為了時間準備禮拜講道，為眾信徒作成尊貴的牧會是很可貴，若能好好小心去作保養身體，健康管理，才能更加榮耀歸主。

----- ( 完 ) -----

10/9/09 Thomas Lee