



應對嚴重 慢性疾病

什麼是慢性疾病？ 慢性疾病是指預期持續數月或數年並且通常無法治癒的疾病。大部分年齡較大的成年人至少患有一種慢性疾病，如高血壓、關節炎或糖尿病。大部分慢性疾病可由您和您的醫生控制，但慢性疾病可能會隨時間發展成嚴重的慢性疾病。

什麼是嚴重慢性疾病？

嚴重慢性疾病是指影響患者的日常生活並可能縮短患者壽命的病症。常見的嚴重慢性疾病包括癌症、HIV/AIDS、心臟衰竭、慢性阻塞性肺病（COPD）、肝臟疾病（肝硬化）、腎臟疾病和阿茲海默症。

當得知身患嚴重慢性疾病

如果您得知您患有可能改變甚至縮短您的生命的疾病，您可能會非常難過。在得知此類消息後，出現很多不同的情緒是正常的：一些人會感到焦慮、憤怒或悲傷；一些人會抱有希望；而一些人則會感覺絕望。

每個得知自己患重病的人會以不同的方式應對。在某些時候，您可能會記不起您收到過患重病的消息，但在其他某些時候，您會念念不忘。您可能會睡不好覺、胃口差，甚至可能無法進行正常的活動。

這些反應是正常的並將隨時間消退，記住這一點可能會對您有幫助。好消息是，即使您面臨著身患重病，生活仍可以繼續並可以是美好的。

應對方式

在得知患有嚴重慢性疾病後，您通常會有許多疑問。許多人在其疑問得到解答後應對得更好。瞭解關於症狀有多嚴重、有哪些治療方法以及未來會如何的資訊，有助於患者和家人應對這一境況。

寫下所有的疑問並與您的醫生討論是個不錯的主意。在您認為更妥當的情況下，您可在去診所參加約診時帶一位家人同行以獲取資訊。告訴您的醫生和醫療保健團隊，您想讓他們與這位家人交流。

有一些資訊難以獲得答案。例如，如果一個人得知自己的疾病非常嚴重並可能導致死亡，他/她可能想知道還能活多久。實際上，沒有醫生能準確告訴您。然而，如果您或您的家人認為對此有個大概的認知非常重要，醫生通常會根據他對該類疾病豐富的經驗為您提供一些指引。例如，醫生可能會說，患有此病的患者也許能活上數月甚至數年。

然而，醫生可能不會提供任何時間範圍，因為這取決於治療的效果或疾病的進展。如果醫生確實不知道，他們會說不知道。但是，如果您或您的家人認為必須知道疾病未來可能的發展情況，並且醫生的第一次回答並沒有提供到您所需要的資訊，此時，請您不要猶豫，緊接著向醫生提問再提問。

享受美好時光

在經過一段時間的憂鬱後，患有嚴重慢性疾病的大部分患者通常會開始應對得更好。做一些能幫助提高生活品質的事情很重要，即使生活與以前不同了。

嘗試找到您每天喜歡做的活動，為自己設立切實可行的短期目標。做一些能讓您全神貫注並帶給您快樂或平靜的事情，例如閱讀、看電影、散步、拜訪親友或與他們電話聊天。制定計劃，做一些您和家人都喜歡的活動。

在家庭和社區中尋找支援

您可放下不必要的雜務來減少壓力。您可能需要向家人和朋友尋求幫助。許多人在宗教團體中表現積極，如果得到神職人員或社區中的其他成員的更多關心，患者會感到獲得支持。您或您的家人需要讓社區或團體人員知道您的狀況。

嚴重的疾病可能會對整個家庭造成壓力，關係緊張和衝突並不罕見。如果出現這種情況，嘗試從另一個的角度看事情，並與您的家人談談您的疾病以及對您和他們的影響。您還應鼓勵您的家人照顧好自己，特別是當他們在家照顧您的時候。

來自您的醫療保健團隊的支援

以下是與您的醫療保健團隊高效合作的一些建議：

- 確保您和醫生之間溝通清晰。
- 詢問您的醫療保健團隊您能做些什麼來控制疾病的症狀。
- 按時參加約診，特別是在您感覺不適時。
- 遵循與您的醫生討論的計劃。

如何尋求幫助

如果您持續感到痛苦並難以應對嚴重慢性疾病，您應告訴您的醫生。您的醫生可能會為您推薦一些獲取幫助的渠道，包括為您介紹專業人士以進行諮詢，或為您介紹支援團體。

患者教育系列資料

應對嚴重 慢性疾病

如果您需要尋找資源方面的幫助，請與您健康中心的醫生、護士或社工交談。