魏正宗

我是醫師，也是病人！

■ 文字／曾怡菁 ■ 攝影／李阮修

魏正宗的行醫之路，從當病人開始。

就讀陽明醫學院四年級時，住在學校宿舍的他，某天早上因為髖關節及屁股痛的非常厲害，連從兩層床舖的上層爬下來的力氣都沒有，當他正感疑惑之際，當兵的哥哥此時被診斷出有僵直性脊椎炎，於是魏正宗像被命運的鐘聲敲醒般，突然驚覺自己也可能罹患同樣的疾病，之後也確實被診斷為僵直性脊椎炎，沒有過多的驚慌與怨懟，他坦然接受了這個家族遺傳的病史，慶幸的是當時內科學課堂上也正在上免疫學這門課，於是魏正宗便決定致力於免疫風濕科相關的疾病，連研究的方向也是僵直性脊椎炎，當生命給了你一個彎，魏正宗沒有遲疑，更順道找到了往後的行醫之路。

十年修煉 人生路轉型

然而畢業後魏正宗率先選擇了家庭醫學科，因為對基層醫療的熱情，喜歡接觸病人並了解每個病人所有的疾病，家醫科是一個全能的醫療概念，這個模式是魏正宗相當鍾愛的，所以在家醫科走了十年的時間，一路從受訓、住院醫師、專科醫師，還下鄉去嘉義榮民醫院服

務，雖然在這個階段擔任家醫科醫師，卻看了很多僵直性脊椎炎的病人，組織了關懷協會，更陸續寫了許多衛教文章；但在嘉義榮民醫院待了十年，魏正宗開始思考，更深入的面對免疫風濕專科，因此91年魏正宗決定到中山醫學中心，如今已十二年。

目前魏正宗研究的主力為僵直性脊椎炎的轉譯醫學研究，留下很多病人的資料包含組織、檢體和臨床的資料，目前中山醫學在台灣擁有龐大且世界級的僵直性脊椎炎的資料庫，相信在和各地的學者探討下，未來僵直性脊椎炎在醫學界必有更大的突破。同時，也做了很多臨床的研究包含藥物的發展研究，對病人的關懷更持續進行，魏正宗率領的團隊經常參與病人關懷團體活動，他相信醫學能克服疾病，也希望病友能相信他！

獲得信任　彼此一陣線

面對不定時會出現的病情與徵兆，魏正宗反倒將自己當成活脫脫的實驗體，記下心路歷程與用藥的適當性，就是這樣站在和病人同一陣線的熱情，當病人知曉魏正宗也是僵直性脊椎炎的患者後，更能傾聽並接受魏正宗給予的意見，這對魏正宗來說其實是幸運的，能陪伴病人度過抗拒期、憂鬱期最後一起來到面對期，進而獲得病人的信賴，全是因為感同身受，他笑說：所以這個病對我的職業其實是有正向的加分效果，讓我獲得了醫生與病人間重要的信任感！

輕度重度 各有治療方法

然而僵直性脊椎炎究竟是怎麼一回事？舉一個我們熟知的名人天王周杰倫來說，他也是僵直性脊椎炎患者，但看起來完全無恙，能打籃

球、拍動作片，僵直性脊椎炎確實給了大眾不少迷思。在此魏正宗特別清楚的解釋了一番，僵直性脊椎炎其實是一個很容易被誤解的疾病，但誤解的原因有兩大部分，其一是在早期很容易被忽略、誤診，甚至延誤診斷，一個病人要到第三或到第四個醫師才會被診斷出來，甚至目前還有很多病人並不知曉自己得病，亦或還在其他科醫師那裡，並未轉至風濕科做正確判斷。第二部份是病人有很大的心理負擔，過度的擔心，擔心以後結婚或是生小孩有沒有影響，但往往病情並沒有那麼嚴重，這兩個部份其實是一個極端。

因此在針對輕度和重度的患者，皆有不同的治療方式，魏正宗說明其實僵直性脊椎炎的治療是因人而異，個人化醫療對僵直性脊椎炎來說就是關鍵判斷。若是輕度的患者不太需要吃藥，只要正確和它和平共存，好好的運動、生

Dr's Profile **魏正宗**

現任：中山醫學大學附設醫院過敏免疫風濕科主任

學歷：中山醫學大學醫學研究所博士
中國醫藥大學中西醫結合研究所碩士班
國立陽明大學醫學士
英國皇家國立風濕病醫院(RNHRD)研究進修
法國巴黎第五大學Colchin醫院進修
美國加州大學UCLA免疫風濕實驗室研究員

經歷：◎台中榮總家庭醫學科醫師
◎高雄榮總過敏免疫風濕科總醫師
◎嘉義榮民醫院家庭醫學科主任
◎中華民國僵直性脊椎炎關懷協會第二屆理事長
◎中山醫學大學附設醫院人體試驗委員會主任委員
◎行政院衛生署人體試驗/研究倫理委員會訪查委員

著作：曾發表免疫風濕、僵直性脊椎炎及家庭醫學專業論文30餘篇。《Intern Guide》、《AS相隨的日子》、《僵直性脊椎炎》三本專書。

活規律其實這樣就夠了。相反的若是重度的病人就要積極治療，如果不管，重度患者的脊椎慢慢就會變形甚至僵硬，不僅生活品質差也影響工作，而針對重度者，目前新藥的治療效果很好，也符合健保給付的範圍，所以只要願意治療就有機會改善疾病狀況。

最後魏正宗強調，在醫病關係中，最重要的是教育臨床的醫師判斷轉診的能力，也就是個人化醫療的教育，這一塊還是要回歸到免疫風濕科，這科才是真正處理僵直性脊椎炎的專科。我們要讓其他科的醫師知道，對某些嚴重的病人要適當的轉診，轉到風濕科來就診治療，如果輕度可以在家醫科、內科、骨科、復健科進行治療，但若遇到需要轉診的病人也要刻不容緩的由對的科接手，因為基層科的醫師對新藥較不了解，什麼時候要用新藥、何時要轉診，這是醫學界必須再教育的，這是一個從互相學習、教導並達成默契的個人化醫療教育。

周杰倫的例子告訴我們，其實輕度的患者是可以活蹦亂跳的，輕度的人只要接受正確的治療，就如同魏正宗一般不會有太大的問題，甚至完全看不出，所以請站出來吧，無論是輕度或重度者，皆有治療之方，再給自己一次重生的機會，走出陰暗和憂鬱，美好的人生還有很長一段路要走。

面對病患　輔導身心靈

在行醫過程中魏正宗見過形形色色的病人，憂心的問到能不能結婚或是生小孩？許多人會過度憂慮遺傳的問題，爸媽帶孩子來問診時，孩子怨天尤人，站在身旁的爸媽則一臉愧疚。其實遺傳是不可預知的，有些人有遺傳基因但是沒有發病，這代表後天調養的重要性。

除了給予患者必要的治療外，魏正宗常常提醒病人，這個病會讓你因禍得福，讓你提早注重養生，要常運動、戒菸，好好照顧自己，就不必用太多藥，從這個角度來分析，病人往往比較能夠接受。

每天最重要的是早晚都要運動，每次20分鐘，強度不強的柔軟體操最好，運動可以預防關節的僵硬，特別是游泳、暖身運動、瑜珈，甚至學氣功太極都很不錯。第二要免疫系統好，生活習慣就要很健康，包含吃、睡都要健康，身心靈的調養如果都做到後，就剩定期的追蹤，追蹤是要來判斷是否需要近一步的治療，判斷是否有影響到其他器官造成併發症，追蹤後若是要治療，就要配合醫師認真吃藥或是打生物製劑，在面對僵直性脊椎炎每個環節都很重要，要讓自己變成一個很愛自己的人。

輕度的患者，只要好好運動、調養生活，每三到六個月回來找風濕科醫師檢查，並持續一輩子，讓這個習慣成為你生活的一部分，讓它和你共生共存就不會感到憂鬱難解了。吃的部份特別注意要多吃抗發炎的藥物，會造成發炎的太油、太鹹、太甜的東西要避免，反過來要多攝取：第一不飽和脂肪酸，如魚油、亞麻子油…等。第二讓骨頭好的高鈣食物，因為此類患者相對會面臨以後骨頭容易鈣化、骨質疏鬆，所以要及早預防。第三腸胃道的衛生要顧好，飲食要清淡、天然有機，減少加工食物，多吃有益腸胃道的東西如優酪乳、益生菌、牛奶。飲食上只要維持這幾個原則基本上沒有太多的禁忌。 避免過度操勞、過度運動、生活上早睡早起讓免疫系統保持健康，持續養生，你會發現自己比一般人還要健康快樂。

西醫為主　中醫為輔

面對僵直性脊椎炎的治療方式，魏正宗其實非常開放，他不反對病人尋求中草藥及推拿、針灸…等輔助療法，只要是合格，中醫可以站在輔助的角度，許多病人也驗證當正在痛時，用針灸的治療頗有功效。輕度患者也可以推拿，但要小心不要受傷，因為這個病的脊椎是脆弱和僵硬的，重度則比較不建議，但魏正宗還是建議病人：主動的運動比被動的運動來的有效及重要。雖然目前實驗室和臨床有在做中醫藥對僵直性脊椎炎的研究，但目前還未見到明顯的療效，只能說有輔助的效果，能讓生活品質較好或減少西醫的用量，但還是未見中藥能取代西藥的地方。因此他仍強調中藥只是輔助，千萬別吃了中藥就把西藥停了，而魏正宗也呼籲其他醫師能持有開放的態度，接受中西合併治療，一定要和病人達成共識，無論病人吃了中藥，或是保健食品、輔助療法都要告知，讓醫師能持續觀察和治療，並定時監測、追蹤是否有交互作用或是副作用，避免發生未預見的危險症狀。面對僵直性脊椎炎，魏正宗說這是一個長期抗戰，無論西醫或中醫，持續觀察和治療，以及自身的運動才是根本之道。