

你珍惜过吗？



求诊的村民

在10月初，我和11位医生与牙医长途跋涉到非洲中南部一个发展中国家赞比亚（Zambia）去做义务医药工作。这个国家的面积比新加坡大一千倍（752614平方公里），人口却只超过我国人口2.3倍，因为他们43%的国土是被森林覆盖着的。

赞比亚的妇女每一年大约产下55万名婴儿，但每一年就有将近10万个5岁以下的孩童因种种原因死亡，高居世界第17位（新加坡排第184位）。当地妇女因怀孕而丧命的几率更高达1对38（我们产妇的几率则是1对10000）。赞比亚人出生时的预期寿命只有46岁（新加坡人相对享有82岁的预期寿命）。

我在赞比亚目睹许多十五、六岁少女便已为人妻，怀胎生子。这些发育仍未完整的年轻少妇，多数在缺乏医药照顾或专人接生的情况下，在家中产下一个又一个的婴儿。幸运的母亲可能只因多次怀孕生产而导致营养不良、贫血或缺钙提早骨质疏松，不幸的可能因难产流血不止或产后严重发炎而丧命。

在一棵好大的芒果树下，许多村民等着求诊。我的“妇

科诊所”是一个临时设置的小空间，放了一张床及我带去的超声波仪器。一天早上，我正忙着问诊，突然间门外传来一股刺鼻的尿味。抬头一看，门口站着一位身材矮小的少女，我猜她大概有十三、四岁，探问之后，才知道原来这个“女孩”已22岁。

她16岁就离家跟男友结婚，不久后生下第一胎。那婴儿出世不久因不吸奶而夭折。过后她再次怀孕，但又不幸提早产下死婴。大约两年前，这位娇小的少妇第三次怀孕，足月后在家生产，她腹痛两天后，未能把婴儿产下，丈夫把她送到医院去，可惜婴儿已经没了性命，母亲更因为子宫破裂而得紧急接受子宫切除手术，侥幸捡回性命。

可惜她的噩梦仍未结束。她回家后逐渐发现了另一个问题。原来在难产的当儿，除了子宫破裂外，连膀胱也裂了个口，导致膀胱内的尿都直接从阴道毫无阻拦的外流。

这“女孩”站在我门口，尿就一直从她的阴道渗透衣服，流下双腿滴到地上。去到哪儿，尿味跟到哪儿。不久后，丈夫受不了这状况而不告而别，她无处可去也毫无收

蔡扬专栏 活到老，乐到老

Dr Chua Yang是妇产内外科专科医生，也持有针灸执照。她坚信人人有选择健康快乐的可能性及权利。



赞比亚的孩童

入，无奈回娘家求父母收留。虽然有了落脚之地，仍然没有人自愿跟她近距离相处。这样凄惨的例子，在当地是数不胜数。

那一天，我在非常欠佳的环境下，尽全力帮她修补她膀胱内的大孔。一小时的手术后，静观其变。当天傍晚，门诊过后，发现她又站在我的门外！这次她有一分兴奋，有一分畏惧，细声告诉我，她上过了茅厕！

在长时间毫无保留的尿失禁后，头一次需要上厕所排尿，那种长期失落与绝望后突然得到一线生机所带来的欣慰，我当时从她的脸上领悟到，也深深感触到了。我们往往不把生活基本所需当一回事，可能也忘了珍惜自己的健康。

对无数生活在边缘的人来说，缺乏教育缺乏资源缺乏选择，每一天都可能是巨大的挑战。对一个中风者，每一艰难的脚步都会提醒他连年不注意饮食不运动不愿吃药所导致的后果。有知识能做到，但坚持选择错误，只能恨为时已晚。希望大家能珍惜自己的健康快乐！