

強直性脊椎炎 《同路》系列故事

【天花板與燈】

如果要你一直望住天花板，睇幾耐你會覺得悶？

我係方姨，今年已過70歲，我以前隔幾日就要同天花板對望半個鐘。

當你朝早一張開眼，全身痛到郁唔到，個身不斷逐小逐小咁郁，想搵一個唔係鎖實、唔痛嘅關節，然後慢慢起身。好彩嘅時候，好快就起到身，唔好彩嘅話，真係望足個天花板半個鐘。我發病嘅時候只得40歲，初期病發個心真係好慌、好亂，好驚自己一世都郁唔到，就咁玩完。

到後期，發現愈心急愈無用，愈係起唔到身。我決定先繼續馴喺床，放鬆心情，望住天花板同盞燈，個腦一片空白。心情放鬆，身體就自然會放鬆，之後再試下就啱位，起身就會容易得多。所以，遇到同樣情況嘅你，先深呼吸、放鬆心情，事情就容易解決。

【電車與馬路】

平日橫過馬路係咪覺得好簡單？

我係凌毅，今年已過70歲，有一次，我喺馬路中心郁唔到。

過馬路，或者係正常人每日做嘅事，微細到不值一提。但喺我患強直性脊椎炎初期，每次踏出馬路嘅一刻，我都好驚。

有一次，我喺馬路中心，下身突然痛到郁唔到，我記得嗰度係電車軌附近，有電車、有巴士、有行人。我睇住綠燈一直眨，直到轉咗紅燈，我仍然喺原地無辦法踏出腳步。啲車停咗喺度，好彩有行人過嚟扶我，我亦都只好靠意志，夾硬拖自己隻腳行，行返上行人路，等陣痛過咗先慢慢行。

我好多謝熱心助人嘅路人，喺我最無助嘅一刻幫咗我，覺得自己唔係咁孤單，喺危急關頭，係有人願意伸出援手。



方姨：我一直只望住天花板同燈



凌毅：我試過喺馬路中心郁唔到