

# 居家安全講座暨三、四月份聯合慶生會

朱嫻興

三月二十七日下午二點，本會舉辦居家安全講座暨三、四月份會員聯合慶生會，來賓踴躍，擠滿會場，座無虛席，非常熱鬧，大家歡歡喜喜來到會場，為壽星慶生，也接受人們為自己的祝福。

理事長何國鈞致詞時表示：代表協會謝謝志工們，從早上忙到現在仍然還在忙碌中。辦公室同仁很盡職，把事情料理得很好，祝壽星生日快樂，大家身體健康。

貴賓們紛紛前來祝賀，有新北市議員陳鴻源的秘書謝夢麟、僑委會國會公關組楊組長、洪秀柱主席的助理、前立法委員張慶忠及新北市議員陳錦錠，連斐璠服務處代表蔡丁吾特助、立委林德福之特助邱國棟等，都祝福壽星生日快樂，大家身體健康，也給予許多鼓勵的話，並祝賀協會務蒸蒸日上。

今天的居家安全講座是請來賓深骨科專家，梁鉞鈴醫師主講：『老年健康的照顧——由骨質疏鬆症談起』。對於骨質疏鬆症，現在有新的觀念，隨著年齡

的成長，人的骨質會流失，四十歲以上每十年流失約百分之三，五十五歲以上約流失百分之九，七十五歲以上約流失百分之三。年長的人脊椎會縮，所以人會變矮，台灣人口老化，必須正視骨質疏鬆症的問題。因為骨質疏鬆，所以一不小心就容易造成骨折，影響了原本的工作能力和生活品質。嚴重的甚至造成死亡。

所幸現在醫學發達，已有新式儀器，可以檢查出是否有骨質疏鬆症，也有新的藥物來治療。但是最重要的還是預防重於治療，我們可以從改善生活習慣著手，在衣、食、住、行各方面都要注意，此外還要依個人的情況和能力，做適當的運動，以提升個人的生活品質。

梁醫師還指點大家，要活就要動，要勤活動，動可以增加肌力，協調動作，血液循環，心肺功能以及腸胃蠕動。所以打麻將時，最好打完每圈就要起來活動。聽醫師一席話，獲益良多。

其詳細內容，請參閱梁鉞鈴醫師所



著：『老年健康的照顧——骨質疏鬆症談起』一文如後。

今天出席的壽星是：三月份壽星：林庭瑄、鄒應廣、胡珊珊、梁鉞鈴、何國鈞、張國煒、李紹玲、郭握祥、伍仙琴、蘇玉珍、王蘭香、黃興華、朱嫻興、屈秀芳、李生元、溫文堅、梁源順、鄧素蓉、羅春花、賴瑞嬌等。四月份壽星：廖淑人、徐梅琴、羅良才、曾瑞嬌、謝福生、鄧堯喜、李偉雄、鄧文華、張月美、李世模、藍啟興、王孝銘、劉芬等。他們歡歡喜喜來到會場接受大家的祝福，彼此也互相祝福。

本次慶生會幸運得獎的人如下：得本協會提供獎金者：三月份壽星是黃興華、溫文堅、朱嫻興、羅春花等。四月份壽星是李偉雄、劉芬、羅良才、鄧堯喜、各得新台幣三百元。

屈秀芳得黃興華提供的牙膏禮盒。

蘇玉珍、曾瑞嬌等各得李生元提供的牙膏禮盒一份。林庭瑄、鄧文華等各得洪秀柱主席提供的茶葉一份。廖淑人得黃興華提供的皮包。

得獎很高興，更樂意將獎金捐回本協會：李偉雄、劉芬、羅良才、黃興華、朱媽興等都將所得獎金三百元捐回本協會。

慶生會是由德高望重的蘇玉珍大姊代表許願、吹臘燭及切蛋糕，許的是一願國泰民安，二願越老越健康，三願年年有今天。

會場的長桌上擺滿美食佳餚，除了本協會提供的四盒千層糕以外，都是同僑及志工們出錢出力提供的：張國煒贈炒麵、楊瑞華贈壽桃六十個、黃新燕贈自印尼帶回來的Keripik singkong二大包、李娥雲贈Tempe pedes、林庭瑄贈鍋貼六十個、李玉梅和游蓉娣贈一大鍋紅豆、芋頭、湯圓甜湯、藍啟興贈蘋果十個、黃金鳳贈鳳梨二個、陳鴻源議員贈十四吋生日蛋糕一個、劉芬贈蝦餅、黃興華贈Kwe Pandan及Kwe singkong各二一盤、蘇打餅乾一包、蘇玉珍贈Rendang一鍋、陳良光贈Nastar一盤、Kerupuk

ikan 一包及Kopi一包、郭握祥贈桂圓糕十個及鳳梨酥二盒、鍾華源贈奶油起士餅乾二包、陳月輝贈Hunkwe一盒、李紹玲贈橘子十個、陳利香贈Pangsit goreng 一盒、楊戊香贈米花糖及芝麻煎餅各一包、陳瓊翠贈豆干二包，呂靜英贈咖哩雞一大盤、廖淑人贈Asinan二盤等。都是美味可口的點心令人垂涎欲滴。

另外黃興華提供二份禮品：皮包及白人牙膏禮盒做抽獎用、李生元贈高露潔牙膏禮盒二份做抽獎用、洪秀柱主席贈茶葉禮盒二份抽獎用。

感謝熱心資助現金人士如下：李勝文贊助一千元、鄧彩蓮與賴舜章贊助二千元、何國鈞贊助一千元、自印尼回來的羅世宗贊助美金一百元、黃興華贊助一千元、張振盛贊助五百元、潘乃浩贊助五百元、李偉雄贊助一千元、郭錦洛贊助一千元、羅良才贊助一千元、曾瑞嬌贊助一千元、徐俊明贊助一千元、王孝銘贊助一千元。

慶生會就這麼熱鬧鬧地過了一個下午，會後大家隨著伴唱機唱唱跳跳，很是快樂，也讓人留連忘返。

## 下次慶生會

謹訂於一〇五年五月廿九日（星期日）下午二時卅分在本會所舉行五、六月壽星聯合慶生會，歡迎壽星及家屬，本會理監事及會員前來出席盛會。

## 老年健康的照顧

### 由骨質疏鬆症談起

梁鉞鈴醫師

### 前言：

根據統計數字，一九九二年，全台灣人口數，大於六十五歲者佔百分之九點二四，到了二零一三年，則佔百分之十點七九。隨著老年人口數的增長，政府必須投入更多的醫療資源，而隨著壽命的增



長而產生的骨質疏鬆症，它所引發骨質強度的下降，自然增加了一些骨折的可能性。這些骨折除了疼痛，也影響了原本的工作能力和生活品質，嚴重的甚至造成了死亡。已大於五十歲的人口來說，我國罹患骨質疏鬆症的人數，男性為百分之一點六三，而女性則為百分之十一點三五。由於對骨質疏鬆症的日益重視與瞭解，醫療界更注意並發展了檢查與治療的方式。

## 分類：

一、原發性：包括性別、年齡、種族、生活習慣、飲食等各種因素。

二、續發性：因身體本身的某些疾病，或使用某些藥物而引起的骨質疏鬆症，包括：

〈一〉內分泌系統：如甲狀腺及副甲狀腺功能亢進，性腺不足等等。

〈二〉消化系統：如慢性腸炎，慢性肝病，慢性胰臟炎等。

〈三〉呼吸系統：慢性阻塞性肺病等。

〈四〉血液系統：如多發性骨髓病等。

〈五〉泌尿系統：如慢性腎病等。

〈六〉風濕性疾病：如類風濕性關節炎及其他發炎性關節病變及其它，包括長期臥床或行動不便等。

## 診斷：

一、外觀：隨著年齡的增長，身高變矮，駝背。

二、超音波：一般是以踝關節作為檢查部位，但準確度較低。

三、一般X光檢查：以股骨頸一帶為觀察重點部位，亦無法精準測出其骨鬆級數。

四、雙能量X光級數儀，或稱雙光子測試儀，目前可以數據，較準確測出骨密度並加以分級，以一九九四年世界衛生組織的定義。可以表列如下：

骨質密度 T-Score〈數值〉

正常 大於-1.0標準差 >or=1.0

低骨質密度 介於-1.0及-2.5標準差

1.0↑>2.5

骨質疏鬆症 小於或等於-2.5標準差

<or=-2.5

確定骨鬆症 上述標準併發骨折

<or=-2.5 加脆性骨折

## 骨質密度與發生骨折之關鍵

因骨鬆症引起骨質強度下降，低強度或低動能的外力衝擊便可能引發骨折，也是一般所謂脆性骨折。而骨質密度每下降一個標準差，女性發生脆性骨折的風險增加二·四倍，男性則增加一·一倍。平均的骨折風險在五十歲以上的男性為百分之二十，女性則為百分之五十。

## 那些人需要或應該檢查骨質密度

- 一、上列原發性及續發性骨質疏鬆之可能患者。
- 二、低強度或低動能引發的骨質患者。
- 三、五十歲以上或停經後的婦女，並接受骨鬆治療者。
- 四、攝護腺癌患者並行男性賀爾蒙阻斷者。

## 骨鬆症的預防與治療

- 一、飲食習慣，動物性蛋白，減少或戒絕煙酒。
- 二、運動：肌肉訓練。
- 三、陽光，可使身體產生維生素D，增加鈣的吸收。
- 四、藥物：

〈一〉口服：雙磷酸鹽，維生素D，

賀爾蒙。

〈二〉噴霧劑：降血鈣素。

〈三〉注射：賀爾蒙，雙磷酸鹽，降血鈣素，生物製劑。

### 發生骨折後的症狀、診斷與治療

一、脊椎：

〈一〉好發部位，胸椎、腰椎，特別是胸腰椎連接處。

〈二〉症狀：患部疼痛，運動時疼痛加劇，腹脹，便秘，腸蠕動降低或停止（暫時）。

〈三〉治療：保守療法：休息，三點式背架，泰勒式背架，約需三個月。

### 積極療法：以骨水泥注入骨折部位。

二、肩關節：

〈一〉好發部位：肱骨頭或肱骨近端。

〈二〉症狀：腫、痛、運動不良。

〈三〉治療：保守療法：三角巾或吊臂帶固定，並視情況活動關節，對象為骨折處未或輕度移位。

### 積極療法：手術內固定，嚴重時則行

肱骨頭置換手術。術後須早期活動關節。

三、腕部：

〈一〉好發部位：前臂及手腕間之橈骨遠端。

〈二〉症狀：腫、痛、外觀有銀叉式畸形。

〈三〉治療：保守療法：徒手復位並以石膏固定，或加上經皮膚鋼針固定並加石膏固定。

### 積極療法：骨折嚴重時可考慮以鋼板

行內固定手術。

四、髖關節：

〈一〉好發部位：股骨頸、股骨轉子間、少數亦會有恥骨骨折情形。

〈二〉症狀：在嵌陷式或輕度未移位骨折時，除活動時有疼痛，外觀上變化不明顯。

若骨折部位有移位，則患肢有縮短及外翻現象，疼痛，無法活動關節。

〈三〉治療：保守療法：在嵌陷性股骨頸骨折或可使用拐杖或助行器，以不負重或隨後的部份負重方式行動，至少三個月，但有時復發嵌陷部份脫位之險。

### 積極療法：股骨頸骨折，視情況以金

### 結語：

屬內骨定鑷固定，或以人工股骨頸置換已脫位之股骨頸。至於股骨轉子間骨折，則以內固定方式治療為不二法門。不管何種方式治療，主要著眼點乃是早期活動關節，早日離開病床活動，以免其它併發症發生。



骨質疏鬆症是

一個相當普遍的生理及病理現象，它和生活習慣、飲食、年齡、性別以及某些病症都有密切的關係，適對它的了解，對所謂的

「隱形殺手」稱呼的病症，已經發展出相當明確而有效的應對之道。話雖如此，目前仍無立竿見影的治療捷徑，有些藥物也可以使極少部份的使用者產生一些不如意的併發症，因此，如何養成日常的正確生活習慣，嗜好等，及提高對此一病症的警惕，而事先加以防範，乃是最重要的做法。