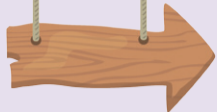




健康看這裡



肩膀也會骨質疏鬆？ 醫師告訴你哪些部位較易骨折

◎文/圖 鳳山長庚骨科翁浚睿主治醫師

骨質疏鬆常發生於中年後，尤其易發生於停經後女性，在停經後一兩年內，由於荷爾蒙的因素，骨質會快速流失，因此60歲以上婦女時常在跌倒或是輕微力道的碰撞後就產生骨折，最常見骨質疏鬆性骨折包含肩膀（近端肱骨）、手腕（遠端橈骨）、髖部（近端股骨）和脊椎（壓迫性骨折）。

對於近端肱骨骨折的評估首先是使用X光來評估骨折嚴重度，臨床上遇到骨折情形較嚴重的病患時常會需要3D電腦斷層(3D CT)檢查，進一步評估骨折嚴重度和手術方式。

治療方式分為手術和非手術治療，如果骨折沒什麼移位或是病患身體狀況不適合全身麻醉開刀時，則使用三角巾保護至少三個月，等待骨頭自然癒合，然而三角巾保護期間都不可以把手抬高，並且在三角巾保護期間仍需定期回診接受X光檢查追蹤，看骨折癒合情形以及骨折是否有移位的情形；若骨折移位很多或是病人想快點恢復以回到正常工作和生活時則建議

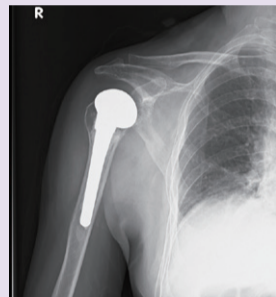
手術治療，手術以骨折復位骨釘骨板內固定為主，術後三角巾保護的時間則因個人骨質和骨折嚴重度而不同。

隨著國人平均壽命愈來愈高，超過70歲以上接受手術治療的病患比例也愈來愈多，然而在這樣骨質十分疏鬆的患者，手術使用骨釘骨板(甚至是鈦合金製成的)來固定骨折往往也會有一定的失敗率，這時醫師可能就會考慮進行人工關節置換手術，人工關節置換又有分成半人工肩關節置換(圖一)和反式人工肩關節置換(圖二)。

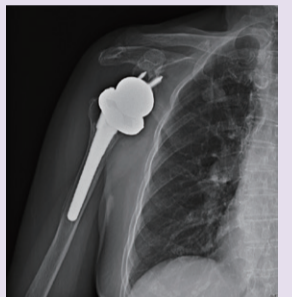
半人工肩關節置換是把近端肱骨骨折處用合金製成的人工關節取代，肩胛骨的部份沒有置換，只有一部份的肩關節換成人工金屬的，因此叫做半人工肩關節置換，缺點是術後肩關節活動度會較差。反式人工肩關節置換則是肱骨和肩胛骨的部份都用人工關節取代，藉由反式人工肩關節的特殊形狀設計，可利用肩部三角肌代償使肩膀上舉的活動度比傳統半人工肩

關節更好，但是缺點是價格昂貴。

隨著年紀的增長，骨質漸漸流失造成骨質疏鬆，很容易因為小小的跌倒或是撞到就造成骨折，如果能在骨折發生前早期診斷出骨質疏鬆，並給予適當的治療，就能減少因骨質疏鬆造成骨折的機會，更進一步能避免手術和其可能相關的併發症，對於骨質疏鬆性骨折，預防絕對是勝於治療。



▲(圖一)半人工肩關節置換。



▲(圖二)反式人工肩關節置換。

遇見德曼莎～

認識失智及日常陪伴與照護

◎文/圖 蔡昀容

「德曼莎」一詞取自失智症英文「Dementia」之音譯，並非一位真實存在的人，而是代表著失智者群體。

高雄市聽動成長協會吳淑棉總幹事與台灣失智症協會湯麗玉顧問共同辦理「德曼莎講座」，從認識失智開始，失智症只是統稱，其中可分成三大類：1.退化性失智 2.血管性失智症 3.其他原因失智了解失智病因，藥物無法根治狀況只能控制，早期發現

症狀才能有好的照護方式。

德曼莎與其他人沒有不同，只是在認知、行動、語言上的障礙。

邱孟暉先生因心肌梗塞昏迷長達20多天後清醒卻發生嚴重的後遺症，醒來只記得女兒，在55歲壯年期遇到這樣的後遺症，家

人的不離不棄，陪伴復健、照顧生活起居，是對他永遠的愛，時隔14年，透過協會的幫助與輔導，讓他勇敢面對人生並能與大家侃侃而談，現在也是young 咖啡坊的店長，幫助病友找回社會歸屬感。

年輕型失智患者與老年型失智症患者最大的差別在於「情緒波動」，不質疑、適時轉換話題，是患者最大的安定劑。

解林先生因早年發現腫瘤引起血管型失智，原本的軍官職務可以升遷的時期遇到這場大病，人生變了調，坦言因為這樣自我封閉了三年的黑暗期，聽動協會的陪伴與鼓勵，讓他走了出來，轉變成一個活潑熱心的德曼莎，甚至能站在台上與大家演講，這

是多麼不容易的事情。協會輔導前是一個非常挑食的人，也與大家分享，生活作息規律、運動、飲食均衡、人際互動都對病症是有效延緩，快樂的過每一天，協會的輔導與培訓，現在也能在My憶咖啡沖泡一杯咖啡給客人喝。

高榮神內科林育德醫師，主治失智、腦血管疾病等，分享可能引發失智的病因，如何就診科別、與幫助病友延緩退化，遠離失智從大腦保健開始，多一份注意儘早掌握病況，也可以健康慢老。

德曼莎要有多大的勇氣面對生活的變異，每一份支持、鼓勵都能成為他們向前的力量，快樂的過生活。



四健會食農教育

料理的美味 其實來自於科學原理

◎文/圖 吳胤純



▲課程中介紹糖、鹽、麵粉等食材，並且將其穿插「食在科學」的教學活動。

本會推廣部於今(112)年度3月至6月辦理四健會「食農教育作業組」，與去(111)年不同之處在於本次食農教育作業組係以「食在安全」為主軸，設計一連串課程，除了介紹糖、鹽、麵粉、牛奶及蛋的基本知識外，其中還穿插「食在科學」的教學活動，藉由靜態與動態的課程編排，教導孩子們認識生活中或不可缺的食品。

自去(111)年3月中旬開辦課程迄今，跟著孩子們一同參與課程、一起成長，讓他們有機會學習教室外的新知，在此相當感謝班級老師及授課老師的互相配合，希望將來我們能再續前緣，共同參與更多元的課程。



邀請您共同加入 好農無限 +

◎文/圖 蔡昀容

為了解決農村勞動人力外移老化，以及遭遇風災前臨時性搶收時期所面臨到缺工的棘手問題，高雄市政府農業局設立農務人力媒合網站「好農無限+」，於網站上公佈農民之農務需求徵求打工族的投入，連結農業經營區域附近之間置勞動力，串連起勞力需求端與供應端，有效解決農業缺工問題。