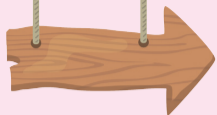




健康看這裡



膝痛除了是退化造成 更要小心是這裡破裂

◎文/圖 鳳山長庚骨科翁浚睿主治醫師

膝蓋疼痛是許多人過了中年後困擾不已的症狀，從輕微的上下樓梯卡卡不舒服、疼痛無法蹲下到最嚴重無法行走影響日常生活，根據不同的年紀和嚴重度，治療上從非手術的口服藥物治療、復健到微創手術甚至是人工關節置換手術。

膝關節的構造由骨骼、肌肉、韌帶、半月板所組成，一般退化造成疼痛最常見是軟骨的磨損，也就是退化性關節炎；第二常見的是半月板的損傷，半月板是膝關節軟骨間隙中一個緩衝的構造，如果有損傷就會失去緩衝功能加速軟骨的磨損。以下就這兩個常見造成膝關節疼痛疾病的微創手術部份進行介紹。

半月板破裂的微創手術治療

除了軟骨磨損之外，半月板破裂也是造成膝蓋疼痛的常見原因之一，

常見症狀是蹲下或是膝關節彎曲較大角度時會疼痛，關節鏡下可見原本平整的半月板呈現破裂的邊緣(如圖一)，手術方式則是關節鏡下將破裂的半月板進行縫合，但若是半月板磨損過於嚴重幾乎沒有殘存的半月板，則建議進行半月板移植手術，目前移植的來源可分成異體半月板移植或是自體肌腱移植。

膝關節軟骨磨損的微創手術治療

雖然醫療科技發展日新月異，但直到目前為止仍然沒有一個治療被證實可以百分之百的再生軟骨，因此對於退化性關節炎來說，微創手術對於輕微到中等程度軟骨磨損的效果最好，若是第一級或是第二級的軟骨磨損，可以用微創關節鏡對軟骨磨損進行打洞(microfracture)的步驟(如圖二)，藉由對軟骨缺損處鑽洞，使其下的

骨髓細胞流出，刺激軟骨的再生，另外還可以搭配自體高濃度血小板(PRP)或是幹細胞(stem cell)來增加再生的機會。

若軟骨磨損到達第三級甚至是第四級，那麼單純的鑽洞可能效果有限，這時就要選擇成功率較高的自體軟骨移植(ACI)，簡單來說就是把自體的軟骨細胞在體外培養後再「種」回軟骨缺損處。

不同的疾病和嚴重程度需要不同的治療

造成膝蓋疼痛的原因有許多，相同的疾病根據不同嚴重度手術治療方式也不同，膝關節微創手術一般來說對於輕度至中度膝蓋退化的效果較好，若是嚴重退化手術治療仍是以人工關節置換為主，所以建議有相關症狀要至醫院諮詢醫師才能得到最適當的治療。

翁浚睿 醫師

- 臺灣大學醫學系畢業
- 長庚大學機械工程所博士班畢業
- 2015~2022年 任林口長庚醫院骨科部 運動醫學科主治醫師
- 現任高雄長庚、鳳山醫院骨科主治醫師



▲(圖一)破裂的半月板。



▲(圖二)關節鏡下對於軟骨缺損處進行鑽洞。

食農Fun學趣

互動桌遊體驗很不一樣

◎文/圖 吳胤純



▲吳立珩老師透過桌遊教學，引發孩子們自主學習的熱情。



▲這份互動遊戲的配件完手工製作，皆由會員及義指分工合作之下努力完成的。

本會推廣部於今(112)年11月5日，辦理從本次食農教育互動桌遊體驗活動，瞭解在這個嶄新的教育趨勢中，如何讓孩子啟動自主學習能力，亦能暫時遠離科技的冷漠，進而凝聚家庭親子關係。因此由幸福人創意桌遊—吳立珩老師的帶領下，透過桌遊的教學，引發孩子們自主學習的熱情產生，更藉由桌上遊戲的方式，體驗感受到「自發、互動、共好」是一個重要的學習核心理念。

現今我們的生活與食農教育息息相關，透過立珩老師專業的設計下，產出一套趣味性，又具備食農相關知識的多種玩法桌上遊戲，而這份互動遊戲是從零到有，皆由會員及義指的巧手及分工合作下，努力完成的喔！

響應「零飢餓」

◎文/圖 蔡昀容

本會愛心供餐服務在這邊

本會響應農業部推動零飢餓計畫，搭配綠色照顧站辦理公共服務活動。這次活動到鳳山區南興里提供便當予高齡者與弱勢家庭，希望讓更多人能元氣飽滿，讓惜食計畫更有意義。本會並期望透過響應農業部來達到實踐企業社會責任，並呼應聯合國永續發展目標SDGs中「核心目標二：零飢餓」。



政策性農業專案貸款宣導

【本刊訊】政策性農業專案貸款相關規定，對於有資金需求的農漁業者，提供優惠利多，本次針對青壯年農民從農貸款及農業保險貸款的對象、用途、額度、期限等作說明。

【青壯年農民從農貸款】

- ◎貸款對象：年齡18歲以上45歲以下；年齡逾45歲至55歲以下且申貸前三年均有農業生產事實並符合特定條件之壯年農民。
- ◎貸款額度：●一般青年農民500萬元，首次或未滿一年者最高300萬元，其中週轉金最高100萬元。●壯年農民(年齡逾45歲至55歲以下)500萬元，其中週轉金最高100萬元。●專案輔導青年農民最高1,000萬元，其中週轉金最高200萬元。
- ◎貸款期限：資本支出最長15年(寬限期3年)。週轉金 1.非循環動用者為最長5年。(寬限期2年) 2.循環動用者：貸款期限最長1年。

【農業保險貸款】

農業保險貸款配合農業保險法110年1月1日施行。

(一)申請資格：本貸款之對象為農業保險之要保人。

(二)貸款額度：

- 借款人支付全額保險費者：最高為全額保險費，但核貸金額包含政府補助該保險之保費金額者，獲補助款時應即用以償還貸款。
- 借款人無須支付全額保險費，僅支付自行負擔部分者：最高為自行負擔之保險費金額。

(三)貸款期限：最長1年，但保險期間逾1年者，得依實際保險期間核定。

(四)貸款利率：自中華民國110年1月1日起至113年12月31日止，年利率為0%。

政策性農業專案貸款利率一覽表

農貸種類(擇項)	目前利率(%)	
農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款	①農民組織及農企業負責人員專案輔導青年農民資格之貸款案(註4)	1.79
	②曾獲中央主管機關補助執行農村社區企業經營輔導計畫之貸款案	
	③經中央主管機關認定配合農產品產銷調節措施之貸款案	
	④週轉金採循環動用之貸款案	
	⑤其他	
農機貸款	電動、油電混合動力之農機	1.04
	其他	1.29
農家綜合貸款	1.79	
小地主大專業農貸款：經營貸款類	1.29	
農業保險貸款	1.29	
青壯年農民從農貸款：	①第16條第1項第1款至第3款之貸款案	1.29
	第2點以外之貸款案	
	②第16條第1項第4款之貸款案	1.54