

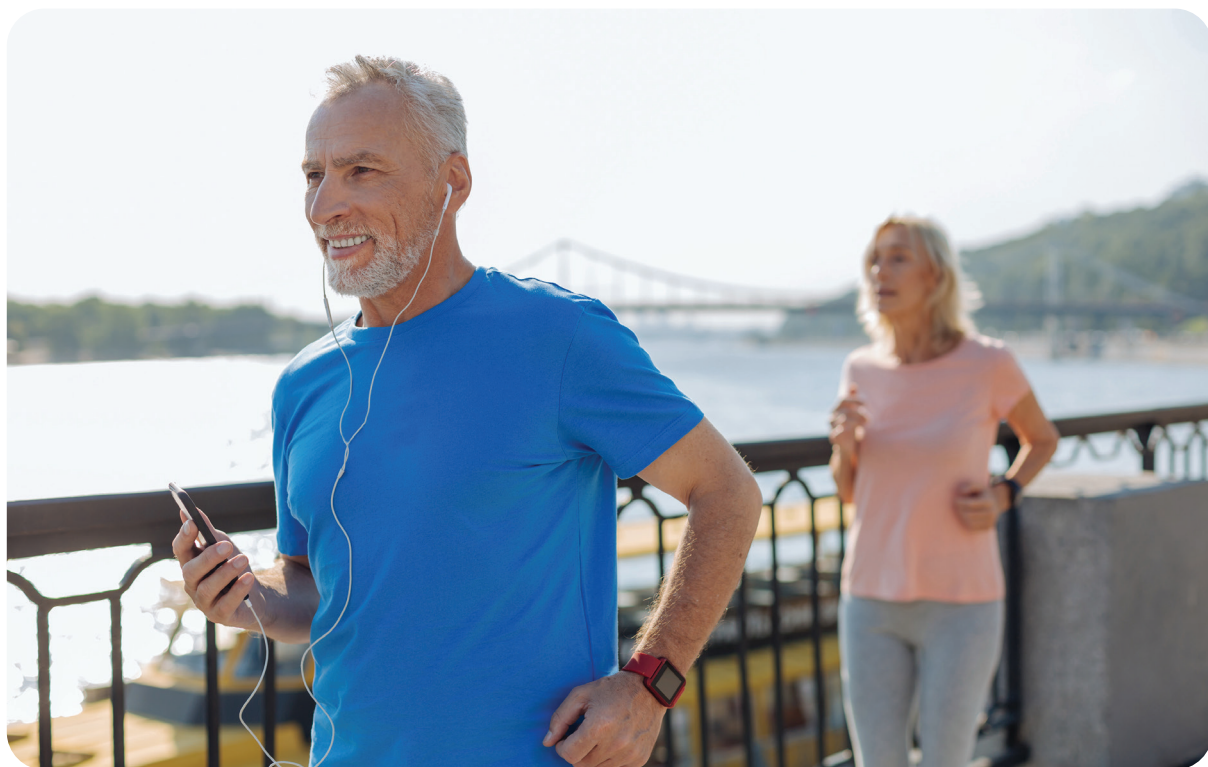
輕鬆對抗骨鬆 保骨大作戰

撰文◎外科部個案管理師 鍾佳芸
骨科主治醫師 施胤全

骨質疏鬆症是什麼呢？骨質疏鬆症嚴重嗎？怎麼做才能預防骨質疏鬆？如果已經有骨質疏鬆症，要怎麼治療和照顧呢？恩主公醫院在去年十二月分，於門診大廳舉辦了一整天的骨質疏鬆活動——「保骨大作戰」。

為了使民眾對骨質疏鬆有正確的知識，並重視自己及家人的身體健康，骨鬆照護中心邀請了各醫療領域的專家舉辦民眾講座，包含物理治療師、家醫科醫師、骨科醫師、中醫師以及營養師，從不同觀點切入骨鬆議題，且現場有骨鬆以及肌少症檢測，讓民眾可以馬上知道自己的肌肉骨骼狀況。

活動透過闖關的形式，完成各項檢測，民眾可將檢測結果帶回家作為本次活動的紀錄，集點完成還可兌換小禮物一份。





骨質疏鬆檢測

定量超音波 (QUS) 是測量骨質密度的方法之一，受測者只需將鞋襪脫掉，將腳放置在儀器上，儀器會於足跟施加壓力，約一分鐘後，民眾就可以取得自己的骨質密度數值，由於儀器輕巧且快速，即使當天參與的人數眾多，檢測活動仍很流暢地進行。

得到骨質密度數值後，護理師根據生活習慣、骨質疏鬆危險因子等，可計算出民眾未來十年的骨折風險，另外再由衛教師及營養師，給予骨質疏鬆症相關講解及諮詢。

另一種測量骨質密度的儀器叫做 DXA，可測量三個部位：脊椎、左腕部、右腕部，相較於 QUS 提供更精確的骨密度數值，可供醫師作為骨質疏鬆症的診斷，若符合健保給付標準，也可啟動相關骨鬆藥物治療。因檢測時間較長且價格較昂貴，被計算出骨折風險較高的民眾，於門診大樓外提供骨密車免費 DXA 檢測，並有衛教師解說骨密度報告結果，若報告顯示為異常之民眾，建議直接轉介至門診，及早發現及早治療。

何謂肌少症

肌少症係指「因年齡增長所出現的肌肉量減少加上肌力減退且 (或) 體能表現下降」，是一種骨骼肌肉衰退的疾病，和跌倒、骨折、失能等不良預後有關。其中「肌力衰退」為主要因素。

診斷根據三大面向，包括肌力、肌肉質量以及體能

表現。肌力測量可使用彈簧式的握力計，肌力下降的切點男性為小於 28 公斤、女性小於 18 公斤；肌肉質量男性以 7.0 kg/m²、女性以 5.4 kg/m² 為切點；而體能測量可以使用簡短身體功能量表、6 公尺步速 (< 1.0 公尺/秒) 或五次的起立測試 (< 12 秒)。以上需至醫院詳細地評估，若民眾在家裡要簡單地自我檢測，可將兩手拇指與食指在非慣用腳的小腿最厚處圍繞，如果小腿圍剛好等於或小於這個拇指食指組成的圓圈，則肌少症的風險顯著增加。

肌少症目前沒有藥物可以治療，若要改善減少的肌肉量及功能，最重要的是補充營養及運動。營養方面，需注意蛋白質的攝取，一般成年人每天攝取的蛋白質建議為每公斤 0.8 至 1.0 克，以體重 70 公斤的成年人而言，建議的

攝取量為 56 至 70 克的蛋白質。運動方面，若要預防肌少症，最重要的是長期的阻力訓練來增加肌肉量和肌力，運動的頻率一般建議的目標為每週至少運動三次、每次持續 30 分鐘，及每次運動後心跳頻率需達到 130 下等標準。若能持續注意營養補充及適當運動至少三至四個月，衰退的肌力和功能就有機會恢復到和過去一樣的狀況。

肌少症檢測

本次活動中使用三合一肌少症檢測機器，同時替檢測肌力、肌肉質量以及體能表現，民眾可一次得知自己在個別項目的表現，針對較不足的地方，加以改善，以達到增肌保骨的效果。

儘管活動不盡完美，參與的民眾仍給予熱烈回應，期望透過「保骨大作戰」，可以讓民眾有所收穫，並使骨質疏鬆保健意識，在三鶯社區一點一滴蔓延。

2022/12/14

保骨大作戰

輕鬆對抗骨質疏鬆症!

闖關流程:

1 → 2 → 3

肌少症 足跟骨密度 骨折風險

填寫滿意度

每完成1道關卡即累積1點
3點可兌換「精美小禮」，送完為止
請依循檢測秩序，並耐心等候
本單限一人一張，請妥善保管

請自行填寫
身高: _____ 公分
體重: _____ 公斤

骨密度T值: _____

正常 肌少症前期
 肌少症中期 肌少症後期

測量 標準值
肌肉質量: _____ >5.7kg/m²
握力: _____ 女>18, 男>28kg
行走速度: _____ >1m/s

骨折風險

主要骨鬆性骨折風險 >30%	極高	未來十年之髖部骨折風險 >4.5%
全身骨折風險 20%	高	髖部骨折風險 3%
10%	中	1.5%
	低	

慈濟醫院
Tzu Chi Hospital

作者介紹



鍾佳芸 外科部個案管理師

介紹：畢業於陽明交通大學護理學系，取得骨質疏鬆症學會衛教師認證，在恩主公醫院教導民眾正確的骨質保健資訊，定期給予追蹤、照護，旨在預防骨質疏鬆病人二次骨折的發生。



施胤全 骨科主治醫師

介紹：臺大醫學系畢業，在臺大醫院骨科接受完整訓練後至恩主公醫院服務，專長為肩肘手關節疾患、骨質疏鬆照護及骨折微創手術，提供患者客製化的醫療滿足個人化的需求，期許病患都能接受最適合的治療，健康地回到生活及工作崗位上。