

強肌健骨生龍活虎

◎基隆長庚骨科主治醫師 傅再生

本月主題

台 灣即將進入超高齡化社會，2017年起基隆長庚醫院骨鬆中心與台灣骨鬆肌少關節防治學會合作，近幾年來針對超過 3,500 名中老年人做社區檢測活動的篩檢結果發現，在 50 歲以上民眾中，有 65.3% 已具有骨鬆骨折的風險，而在 65 歲以上的民眾中，此風險則高達 81%。此外，在 50 歲以上民眾中，肌少症比例高達 45%，此為亞洲其他國家的 8 倍之多，而罹患膝關節炎比例也超過 6 成。事實上，此 3 種特別容易發生在中老年人的疾病，彼此也有相當程度的連動關係，也可將之稱為「行動障礙症候群」。近年來中老年人活動參與之踴躍，顯現民眾對健康之渴望，但活動的成果卻顯示台灣失能人口將大幅增加，如何成就「成功老化、活躍老化與生產老化」是當前長照政策須嚴肅面對的議題。

年紀漸長後，骨質及肌肉量會開始自然流失，關節也會開始逐漸退化，此時若臥床不動或很少活動，會加速骨質及肌肉量的流失，肌肉可乘載的重量就會變少，無法分擔關節支撐的重量，因



現職

基隆長庚暨長庚大學醫學院骨科教授
台灣脊椎微創醫學會理事長
台灣骨鬆肌少關節防治學會理事長
中華民國骨科醫學會監事
台灣脊椎外科醫學會常務理事

專長

腰脊頸部疼痛及坐骨神經痛治療、微創脊椎外科手術、脊椎內視鏡手術、脊椎退化性病變、骨折感染與腫瘤之外科治療、骨質疏鬆症、脊椎椎間盤退化性病變及幹細胞骨再生研究

而容易造成膝蓋及其他關節的不適，讓人走不穩且容易跌倒，若又合併有骨質疏鬆時，則更容易造成骨折，要是沒有即時適當處置，則會導致後續的癱瘓、失能、甚至必須長期臥床，最後造成家庭社會的嚴重負擔。因此，如何有效的介入及做適當的防護措施，是一件刻不容緩的重要課題。

尤有甚者，近兩年來，新冠肺炎 COVID-19 肆虐全球，在此嚴峻疫情影響之下，大大減少了一般民眾的日常活動及原先的醫療照護行為，尤其是在中老年人的健康防護及疾病治療上，更是造成了巨大的衝擊。大家在擔心感染新冠肺炎的顧慮之下，不管是日常戶外活動的減少，或是自行中斷原先規律的藥物治療，再再都讓骨鬆、肌少、關節炎的治療防護上，顯得更加的困難。誠如前段所言，台灣是骨鬆肌少的高風險國家，為了避免發生後續骨折及產生相關的後遺症，隨時維持適當的防護治療刻不容緩。因此，即使處在此嚴峻疫情的限制之下，仍要全心投入關注照顧，也仍應注意防患骨鬆肌少侵襲我們的健康與生活品質。

隨著國內新冠肺炎疫苗施打普及率的提升進展，我們相信這波疫情應該可

以逐步獲得控制。不管如何，大家對於骨鬆、肌少、關節炎的防護，也絕對不能鬆懈，尤其是在原本相對就易罹患肌少症及無骨本的中老年人健康上，更是重要。無論是在日常生活習慣上、運動及飲食計畫上、甚至在藥物的治療使用上，都需格外地注意和規劃，因為一旦鬆懈、延遲、甚至自行中斷停止治療時，之前所有的治療防護努力，將會大打折扣，回復原點，甚至更差。有鑑於此，本期封面故事，特別邀請了相關的學者專家，針對骨鬆、肌少、關節炎的防護治療，再一次的介紹整理，並提供未來的因應方式。相信在有效的醫療建議及良好的個人健康管理之下，即使處在新冠肺炎疫情之時，對於骨鬆、肌少、關節炎的治療防護，成效上絕對不會被打折扣，身體也會更加的健康。讓我們大家一起努力，加油！🍀



● 新冠肺炎讓大家減少日常及戶外活動，呼籲大家維持適度運動以防範骨鬆肌少侵襲