



▶ 前排左3起：林口長庚副院長林永昌、賴清德總統、生策會王金平董事長及翁啟惠會長於長庚展區前合影

「高齡健康產業博覽會」～

長庚醫院展現高齡健康照護亮眼成果

◎林口長庚管理部

台灣高齡人口快速成長，高齡者的健康照護成為當前重要議題。長庚醫院近年全方位發展高齡健康照護，從預防保健面向到創新醫療，甚至是智慧科技等都有亮眼成果。在台灣首次舉辦的「高齡健康產業博覽會」中，長庚醫院特別透過「健康守護」、「創新醫療」及「智慧科技」三大專區、共 14 項主題特色的方式分享給民眾，現場並提供 17 場長庚醫師健康講座，吸引大家踴躍前往參觀聆聽。

台灣於 2018 年宣告高齡社會來臨，65 歲以上人數超過總人口數 14%，平均每 7 人就有 1 位高齡長者；預計至 2025 年這個比例更將高達 20%，使台灣邁入「超高齡社會」。面對超高齡社會，達成「健康老化」是高齡醫學的重要目標。隨著年齡增長，長者的肌肉力量每年會減少 3% 至 5%，肌力的減少會影響日常活動和生活品質，因此適當的運動對提升長者的生活品質至關重要，透過運動也可增強免疫力、

預防感染並降低癌症與心血管疾病罹患率。

運動的種類很多，其中阻力訓練、有氧運動及平衡訓練被證實可治療肌少症，但需依據個別高齡者的身體及運動情況，調整運動的強度及頻率，建立精準的個人化運動處方。在長庚展區中除了介紹樂齡適合的運動菜單外，並展出如何以運動、飲食及營養來有效提高肌力，也介紹了長庚體系研發的智能運動系統目前於基隆長庚復健科實地的運用成效。另設置於桃園長庚的長庚運動醫學中心，是由骨科、復健科、中醫等醫療團隊共同服務，內有門診及運動訓練區，配置重量訓練、心肺有氧訓練、伸展放鬆等多項新穎檢測與訓練設備，提供跨專科的整合性運動照護服務，也能針對肌少症進行準確的檢測與適切運動訓練。

在預防保健部分，長庚有與國際接軌的精準醫學檢驗中心，提供包含肥胖基因、酒精代謝基因、失智基因等的「精準基因檢驗」套組，幫助民眾了解自身基因，及早改變生活型態，提高生活品質。現場亦設有儀器可協助

民眾檢視體脂率、肌肉量及基礎代謝率，了解自身代謝情形；也會展示樂齡適合的癌症標誌、心血管疾病篩檢及肝腎功能健檢等套組及樂齡皮膚保養原則，讓民眾能以預防醫學的角度，維持健康與美麗。

長庚醫院為回饋社會，也長期主動在各長庚醫院所在縣市，如桃園、基隆、高雄、嘉義、雲林等，協助鄰近醫院各村里成立「健康守護站」，推動因地制宜的長者健康促進計畫，培養自我健康照護的觀念與意識，以落實健康促進強化預防保健，透過各院區與社區既有資源的結合，規劃多項社區高齡長者健康促進服務方案，如：辦理健康飲食講座、規劃社區健康步道、辦理全



▲ 長庚展區吸引大批民眾駐足體驗



▲ 林口長庚院長陳建宗、台北長庚院長黃集仁、仁愛長庚合作聯盟醫院龔嘉德院長暨各院區醫療主管同仁到場共襄盛舉

區健走活動、協助佈建社區失智據點、加強代謝症候群及 C 肝防治宣導等，這些成果都會在展區和各界分享。

在創新醫療專區，則針對長者常見的白內障及退化性關節炎問題，介紹林口長庚「雷射輔助白內障手術」、「自體脂肪幹細胞治療」兩項新型態技術；「雷射輔助白內障手術」優點為提供密合度更優良的角膜傷口，製造更為正圓形、更貼近視覺中心的環形切口，並減少超音波乳化的能量輸出，減少角膜內皮細胞損傷，提升嚴重白內障及高風險病人的治療成效；新型的「自體脂肪幹細胞治療」，有別於傳統的藥物治療及定期施打玻尿酸、PRP 等，對於退化性關節炎病人可更顯著改善疼痛程度及日常生

活品質。另高雄長庚展出「智能與老化中心」，結合藥物與非藥物療法共創幸福老化，多重用藥的全人衛教結合科技運用、動物輔療與園藝治療打造失智症族群及家屬的全方位照護網。

在智慧科技專區中，除了展出應用 AI 智能診斷，協助臨床醫師早期偵測出包含失智症或是帕金森氏等神經退化疾病的專利技術外，並介紹可協助檢測長者吞嚥功能的創新喉帶裝置，及樂齡長者適用之便捷且舒適度和穩定性佳的「數位假牙技術」。長庚醫學科技公司亦展示「在宅居家健康照護整合應用」系統，此系統已實際應用於長庚醫院各院區的偏遠醫療及居家醫療使用，讓民眾不受限於路程，在家即可享有醫學中心級的醫療服務。✎