



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報26

發行日期：中華民國 100 年 2 月 29 日
發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心
地址：臺北市中正區中山南路 7 號
電話：(02)2312-3456 分機 66103
網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

近日早晚溫差大，外出請多加件外套！

~家庭醫師關心您~

退化性關節炎

台大三重社區醫療群 羅吉津醫師

50 歲以上的婦女，常會這裡痛，那裡酸。尤其是更年期以後，賀爾蒙缺乏，骨質流失速度加快。因為骨質疏鬆，肌腱退化，關節的活動變得沉重，不自如。又因為活動不自如，更加不運動。不走動的結果變成更不能動。

1. 所謂五十肩，指的是五十歲以上的人，肩膀筋腱退化引起沾黏，疼痛，甚至不能動。
2. 退化性關節炎最常見的是膝蓋關節、脊椎、髖關節等。

a) 電視上常見廣告，一個人上樓梯等於背了兩個人。下樓梯等於背了四到五個人。其實上下樓梯的負重對膝蓋，真的是一種傷害，尤其是下樓梯時跑步，膝蓋上下骨頭的碰撞力增加，磨損力也是增加。一般人很喜歡爬山，爬山是一種好的運動，但是對於年齡稍長的人，可能要斟酌。那你們也許會問，又要我們運動，又說爬山，上下樓梯不好，那應該怎麼辦？其實爬山跟上下樓梯對心血管宜加強的人是好的，要鼓勵。但對膝蓋退化的人而言則正好相反。大多數人下山下樓梯時因為膝蓋的碰

撞更厲害，此時，可用雙手抓緊扶手用力，以減少兩腳與兩膝的使力。肥胖的人最好減輕體重。跪拜或蹲的動作也要減少。

b) 髖關節的退化也是骨質疏鬆之後果。血液循環不良，股骨頭部開始磨損，甚至壞死等症狀也常見於用過類固醇的病患。年紀大的人常常並不是很大力的跌倒就引起股骨頭頸部骨折，手腕的尺骨，橈骨骨折，不能不慎重。

c) 脊椎部分的骨質疏鬆，最常見的是腰椎。大部分是疼痛開始，然後骨頭由豆腐塊狀，變成上下凹陷，變成兩邊長角（長骨刺），也是一不注意，小跌倒就可能塌陷（壓迫性骨折）。因為下陷，長度變短，整個人變矮（老倒縮），甚至駝背。

預防：

首重預防。一般的運動：走路、游泳、曬一點太陽。營養補充、含鈣食物、牛奶等等。女性更年期後，骨質流失速度變快，根據醫師的指示可以補充鈣片及維他命 D，並且服用抑制骨質流失的藥物。抑制骨質流失的藥物，有口服，噴鼻，針劑等。口服有每天服用跟每周服用一粒的。針劑有每天打一針，三個月打一針，及每年打一針，視需要而定。用護膝固定膝蓋，使膝蓋不會亂擺動。用手抓扶手上下樓

梯，減肥等等也都有所幫助。賀爾蒙補充也可以抑制骨質疏鬆，但須注意其副作用。

治療方法：

針對膝蓋退化，關節變狹窄的病人，可打關節補充液（玻尿酸）。好像車子維修時補充潤滑油幫忙滑動一樣。現有兩種補充液，一種每周一劑連打五周（一個療程），另一種連打三周。兩種皆需於半年後再施打後續療程。如果磨損超過預期，最後需要開刀作人工膝蓋。股骨目前無法打玻尿酸，只能在磨損之後作減壓手術。只有股骨頭部壞死的病人可只置換股骨頭部。若髖關節股骨蓋也磨損就須全關節置換。

脊椎的骨質疏鬆，用背架先固定可以減少疼痛及晃動。若多節受損，也有打骨釘，打骨泥等的選擇。腕骨如有骨折，除非嚴重粉碎性骨折，一般是用石膏固定，即可維持日常生活機能。

◎醫師叮嚀語◎

少提重物、減肥、不要跑步、上下樓梯用手抓扶手、運動、曬太陽、多喝牛奶、吃小魚干、含鈣食物，是預防骨質疏鬆的基本常識。

兒童睡眠呼吸中止症候群

~個案分享與目前醫學進展

台大台北社區醫療群 李易翰/陳建銓醫師

黃小弟弟今年14歲，在他6歲那年因為晚上打鼾嚴重而就診，另外還有白天嗜睡、長期鼻子過敏、打噴嚏和流鼻水的狀況，懷疑有睡眠呼吸中止而到台大耳鼻喉科門診接受進一步的檢查，顱骨側面X光顯示他的鼻咽部腺樣體增殖，多項睡眠生理檢查(polysomnography)並沒有記錄到呼吸中止的發生，因此診斷為「打

鼾合併腺樣體增殖」，在民國90年8月接受腺樣體切除手術。八年後，病人再次因為打鼾及鼻塞入院，鼻子過敏的狀況依然持續，檢查發現有扁桃腺肥大及下鼻甲腫大，顱骨側面X光顯示鼻咽部腺樣體又增殖，再次多項睡眠生理檢查發現呼吸中止低通氣指數(AHI)高達14.6/hr，診斷為「重度睡眠呼吸中止合併過敏性鼻炎」，因此病人再次接受手術，包括懸雍垂顎咽成型術、腺樣體切除術以及鼻甲成形術。術後病人的打鼾狀況有改善，睡眠品質自覺變好，呼吸中止低通氣指數(AHI)也下降到1.3/hr，之後持續於門診追蹤。

「睡眠呼吸中止症」是指在睡眠中出現呼吸停止的狀況，旁人觀察到的症狀包括：打鼾、白天嗜睡、注意力不集中、夜尿、心絞痛、疲倦等。造成睡眠呼吸中止的原因主要在於睡覺時呼吸道的肌肉放鬆造成呼吸道的阻塞；有些兒童因為呼吸道的組織增生、先天呼吸道肌肉無力，或肥胖而造成呼吸道狹窄。

近年來，睡眠呼吸中止症已經被發現與心血管疾病有關，可能造成神經學認知功能的下降，以及血糖代謝的異常；在兒童會造成易怒或學習表現不佳等狀況，常見的危險因子包括：扁桃腺樣體肥大、肥胖、小兒麻痺、唐氏症、顱顏異常、肌肉萎縮等。診斷是用多項睡眠生理檢查來評估疾病的嚴重程度，最常用的是睡眠呼吸中止低通氣指數(AHI)，正常的兒童AHI要小於1/hr，若是在1到4是屬於輕度，在5到9則屬於中度，大於10則達到重度睡眠呼吸中止症的標準。治療上兒童與成人也不同，兒童常是因為扁桃腺樣體肥大，因此會建議腺樣體切除術，其他包括懸雍垂顎咽成型術、鼻甲成形術、使用正壓呼吸器，治療後AHI會有顯著的下降，因此可以有效改善睡眠呼吸品質。

睡眠呼吸中止症，目前研究顯示與許多疾病有關，在兒童身上則可能會因為長期的睡眠品質不良造成發育不良，神經認知功能低下和影響學校課業的表現。因此不論是成人或者兒童，都應小心如有打鼾合併呼吸中止的狀況，應就醫接受檢查，以免日後出現嚴重的併發症。

◎醫師叮嚀語◎

睡眠呼吸中止會使睡眠品質變差而出現白天嗜睡的困擾，白天嗜睡的兒童都應該考慮是否與睡眠呼吸中止證候群有關。

小兒科肺炎

台大雙和社區醫療群 蔡彥棠醫師

時序進入冬季，門診感冒的小病患多了起來。三歲的小琪剛進托兒班，就因為發燒與咳嗽來就診。就診畢，媽媽憂心忡忡的問：醫師你說她痰比較深，我怎麼察覺她是否轉成肺炎？我回應說：除了發燒頻率、活動力和食慾外，最重要是觀察她是否有喘？過了星期日，小琪媽媽來電告知小琪因肺炎住進台大醫院。

小兒肺炎和其它下呼吸道感染是五歲以下小兒病患的死亡主因，據估計全世界每年大約有三百萬孩童死於肺炎。這些死亡案例大多來自開發中國家，而且病患本身有心肺疾病或免疫力不全。在已開發國家兒科肺炎的預後良好，這要歸功於疫苗預防、及早診斷與較先進的整體醫療照護。

肺炎病原體大多經由口鼻進入，經氣管、支氣管再進入下呼吸道。幼童在呼吸道感染時，父母常會心疼他們咳得很厲害，但是不要忘了咳嗽是人體非特異免疫功能的重要部分，可幫助病原體排出。

病毒性肺炎大多可以自行康復，學齡兒童易得的黴漿菌肺炎對抗生素反應良好。目前較棘手的是肺炎鏈球菌引起的肺炎，這種好發於五歲以下幼童的肺炎，在三十年前可用盤尼西林輕易的治療，如今已演化成具抗藥性且更具侵襲性的疾病。

冬季是流感病毒與呼吸道融合病毒肆虐的季節，有相當比例的幼童先得到呼吸道病毒感染，然後併發細菌性肺炎，所以流感預防針的注射對肺炎的預防也有幫助。雖然目前市面上使用的十三價肺炎鏈球菌疫苗並未涵蓋所有的致病菌種，仍值得注射。

醫師對肺炎的診斷通常仰賴X光片，但是根據世界衛生組織的研究，肺炎可經觀察得到良好的預測性。最重要是觀察呼吸窘迫的情形與呼吸速率的次數，觀察時幼童要處於無發燒且平靜的狀態。呼吸窘迫主要觀察有無胸骨上或肋骨下凹陷；呼吸速率的閾值，則依年齡而分：小於兩個月的小嬰兒若每分鐘呼吸大於六十次、滿兩個月至滿十一個月的嬰兒若每分鐘呼吸大於五十次、十二個月至五十九個月大的幼童若每分鐘呼吸大於四十次，可能已經得到肺炎。因此若家有幼童得到呼吸道感染，建議除體溫外，可以在相同狀況下觀察記錄呼吸速率，若觀察到呼吸速率逐漸上升的情形，須儘快回診。

小琪住院後有膿胸的現象，在外科手術後，狀況穩定後出院回家。

◎醫師叮嚀語◎

小孩子有咳嗽發燒的時候，要趕快找小兒科醫師檢查，以排除肺炎的可能性。建議幼兒應接種肺炎鏈球菌疫苗，以降低肺炎的感染率。

活動預告

台大醫院健康講座

主辦單位：健康教育中心

洽詢電話：(02)23218403、23562114 (週一至週五 08:00~17:00)

地址：臺大醫院總院西址 (台北市常德街1號)

網路健康講座查詢 <http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx> (入口處：衛教天地)

上課地點：臺大醫院舊大樓二東 健康教育中心 (台北市常德街1號)

日期	時間	主 題	主 講 人
3月2日 (週五)	下午 2:00~2:50	膀胱過動症	張廷禎醫師
	下午 3:00~3:50	搶救林黛玉-談結核病防疫	楊淑婷個管師
3月12日 (週一)	下午 2:00~2:50	糖尿病之發生與預防	王秋香護理師
	下午 3:00~3:50	認識骨肉瘤	陳淑娟個管師
3月27日 (週二)	下午 2:00~2:50	運動保健康~以腎臟病為例	潘冠碩 物理治療師
	下午 3:00~3:50	高齡友善系列~認識老年憂鬱	陳有仁醫師
3月27日 (週二)	下午 2:00~2:50	高血壓	莊志明醫師
	下午 3:00~3:50	健康飲食系列~吃對飲食不發炎	陳燕慈營養師

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

日期	時間	主 題	主 講 人
3月6日 (週二)	下午 1:30~4:30	我們是優雅老去，還是逐漸失憶？ ~老年失智症之探討	黃宗正醫師
3月13日 (週二)	下午 1:30~4:30	宅男宅女症候群~社交焦慮症之探討	林朝誠醫師
3月19日 (週二)	下午 2:00~2:50	攝護腺疾病~談肥大與癌症	陳忠信醫師
	下午 3:00~3:30	影片~B型肝炎	
3月30日 (週五)	下午 1:30~4:30	正常與瘋狂的天秤 ~司法精神醫學與司法鑑定	吳建昌醫師

