

就診良醫寶典

許文蔚醫師

(1). 前言：

作為一個運動醫學的骨科醫生，有義務提醒各位讀者，運動不僅對於身體的骨骼肌肉及神經系統有刺激提昇的功能，對於心肺組織，亦有正面的功效，然而運動應該像我們的三餐一樣，應該定時定量，才能發揮最大的效用。運動前的熱身及伸展關節的準備、正確的運動技術，是避免運動受傷的重要原則。如果萬一不幸發生輕微的扭傷，採取"PRICE"－保護、休息、冰敷、包紮、壓迫及提高傷處，及隨後的適當物理治療，應可迅速回復功能。如果較嚴重的受傷，建議各位應送至專門的運動傷害專家，作詳細的評估及處理。在膝關節的特別門診中，每天約有百分之十至十五的女性，年輕或年長的患者，因爬山、上下樓梯及蹲下做家事，而引起膝痛的主訴，此乃肇因於"膕股關節"接觸不良所致，"大腿肌肉"平衡運動，應可有效的改善疼痛。另外一類的年長朋友，飽受膝變形及行走困難的痛楚，此乃"關節退化"所引起的。依疾病的嚴重程度，可分為輕、中、重不同的等期，治療的方法亦可分保守及外科治療。輕度關節炎，可循減輕體重，加強肌力訓練，行走助器及消炎藥物來治療。中度關節炎，則可作"關節鏡清除術"。嚴重者，則依"切骨矯正"及"關節置換"來處理。一般說來，"切骨矯正術"可有效解除病人痛苦，並維持正常膝關節功能相當長的時間。至於"關節置換術"，則需選擇適當的"關節零件"、"正確的手術方法"及"術後的復健"，亦能有效的提昇病人的生活品質，重拾快樂的生活。

生活水平的提昇，人的壽命隨之延長，"骨質疏鬆"是另外一個必需重視的課題。人的骨骼生長，在三十五歲時達到顛峰。然後，骨骼內的鈣開始流失，婦女朋友在更年期後，"月經"停止，"內分泌"急遽下降，鈣的流失加劇，稍不注意，"骨質疏鬆"即悄然降臨。久而久之，稍一不注意，些微的扭傷或跌倒，即會引起骨折，如果處理不當，則會發生嚴重的併發症。因此，建議各位，年輕時應該把自己的骨骼本錢存厚一些。終身養成定時定量的運動，晒一些太陽，均衡飲食，"停經"以前作一次"骨密度檢查"，"停經"後，再定期檢查作比較，並需"賀爾蒙"之補充，輔以"鈣片"及"維他命 D3"，如此一來，您再不必煩惱"骨質疏鬆"的恐慌。

總之，生活中，多吸取一些有益身心的保健資訊，多作一些預防的防護措施，事業之餘，戶外定時定量的運動及正確的運動方法，相信必能讓身體更健康，疾病遠離，您將可快樂逍遙過一生。

(2). 具體事實

一、建議民眾如何選對科別看診

一般人發覺自己的骨頭有異常症狀時（輕者多是酸痛，重至無法從事正常日常活動），我們建議最好儘快到醫院請醫師診治，切忌自行亂服止痛藥，以免延誤療

程。

為了能夠方便一般民眾就診時的方便，我們可以將骨科的領域，加以歸納成以下的部份：

1. 人工關節置換：一般常見於膝關節、髖關節，又好發於年長的女性患者。退化性關節炎的患者，常因疼痛不堪，而無法行走和從事日常活動。經醫師診斷後，有些可用藥物治療，有些則需開刀治療。一部份病人可作切骨矯正術，比較嚴重者，須置換人工關節者，需送 X-光至健保局申請，約二至三星期後施行手術，可以有效地改善病情，若好好保養，一副人工關節，約可使用 20-30 年。
2. 骨質疏鬆症：它是世上最常見的骨病，而且僅次於關節炎，年過 40 歲，不管男女，骨吸收增加，骨形成減少，這樣不平衡，最後將導至骨量減少，這是老年骨骼肌肉併發症的首要原因。其特徵為骨構造脆弱，主要由於擴大骨髓及骨基腔室，以及減少骨皮質厚度。在臨床症狀或骨質疏鬆症併發症以前，經常經歷一段長時期潛伏期，骨量流失約十多年，主骨架不能承受每日機械壓力，全身骨均承受骨流失，高枝狀骨重要部位，如胸腰椎體，筋骨近端股骨肱骨，遠端橈骨，而最常見併發症為脊椎壓迫腰骨折。
3. 運動傷害：隨著社會經濟及生活水準的提高，台灣民眾參與各種不同運動活動的人口也相對地增加，因此，運動傷害發生的機率也逐年上升。傷害的狀況，有些與運動技巧有關，有些則否。它可能是急發事件，也可能是慢慢發生。運動造成的傷害，可能發生於皮膚、肌膜、肌腱、軟骨骨或神經。運動的狀況、運動員個體的身心狀況、運動配備及運動環境等，都可能與運動傷害的發生有關。
4. 骨折及其他：常見於車禍受傷、老年人因跌倒及其他意外而引起的患者。

二、醫師看病人之心得

盡全力治療好每一位來求診的病人，是醫師的天職，但事實上，往往無法盡如人意。就拿運動傷害的患者來說，其處理原則可分為保守治療及開刀療法。保守治療包括：休息、復健、藥物、保護及再訓練等；而嚴重的組織受傷，有時需要開刀來治療。骨科運動專家面對愈來愈多的運動傷害，重要的任務是思考如何創立新的治療方法，設計新的預防傷害配置，及設立更好、更快速的復健方法，以減少民眾運動傷害的發生，使傷者能儘快並完全的恢復。另外，也需要抑賴資訊媒體，傳播正確的運動傷害防護知識和發生傷害時的正確處理原則，如此，則對於傷害的防治更能事半功倍。

三、貴醫師診療時基本程序，以提供民眾看診之心理準備

1. 詢問病史：感覺異常的部位約在何處？持續多久？嚴重程度？有無其他伴隨的症狀？家族史等。
2. 觀察外觀：以手觸摸患部，判斷疾病種類及疼痛原因。
3. 請病人至 X-光科照 X-光片（視需要而有不同角度的 X-光片）。
4. 約下週回診，看報告及結果。

最後，在綜合所有的檢查結果之後，與病人充分解釋病情，並提供治療資訊供病人參考，若可以藥物改善治療其病情，則開立藥單；若需要手術治療，則安排住院治療。

四、住院或慢性病或手術後，應注意事項、事後追蹤與保養說明。

病人手術後，由護理人員輔導其術後衛教復健運動，於病情穩定後，即可出院，返家休養，在門診定期做術後追蹤。