



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

2015
秋季刊

港醫健康通訊

骨科專刊



高雄市立小港醫院

(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

宗旨 | 提供全人健康服務、臨床教育與醫療研究

核心
價值

CA
團隊合作

願景



CONTENTS



秋季號 目次

1 | 本期內容介紹 / 陳玉薇 執行編輯

2 | 院長的話 / 侯明鋒 院長

3 | 醫學知識網

提升創傷醫療能力 成立顯微手術團隊 / 傅尹志主任

腕關節內視鏡在臨床上的進步及運用 / 黃士豪醫師

脊椎微創手術 / 卓進益醫師

骨折微創鋼板接骨術 / 盧康樂醫師

創傷微創手術 / 陳柏安醫師

10 | 醫學Q&A / 劉秉政醫師

12 | 健康生活圈

骨科微創手術前、後照護需知 / 林淑芬護理師

關節卡卡 吃雞爪的膠質有幫助嗎？ / 謝芳珮營養師

16 | 社區互動情

來自病友及家屬的感謝

2015世界骨鬆日路跑活動

港醫淨灘 展現綠色健康醫院決心

兒童繪畫寫生 傳遞健康意識

21 | 小港搶鮮報

新儀器介紹—「雙能量扇形X光全身骨質密度檢查儀」

22 | 港醫書香飄

全彩圖解骨科診治照護全書 / 林玟娟組員

23 | 院友園地

再堅持一下 / 黃美芬護理師

港醫三高病友幸福兌換券 / 吳佳倩護理師

港醫健康通訊 骨科專刊

發行人 / 侯明鋒

編審主委 / 羅永欽

編審委員 / 莊捷翰、陳永鴻、李佳玲
蕭惠彬、吳素英、江秀珠

執行編輯 / 陳玉薇

編輯小組 / 張家禎、陳俊鴻、林起翎
李佳玲、龔育民、黃玉燕
陳秀珊、李庚恕、侯孟伶
林敬程

美編設計 / 德昌印刷廠股份有限公司

發行所 / 高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

院址 / 高雄市小港區山明路482號

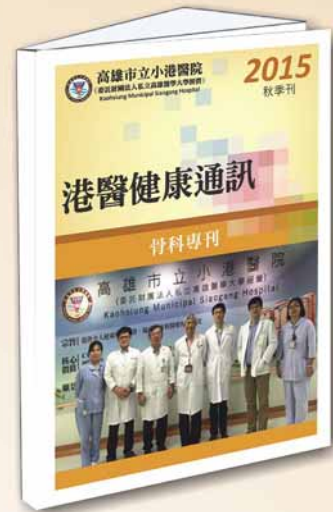
電話 / 07-8036783

傳真 / 07-8065068

網址 / www.kmhc.org.tw

文/港醫健康通訊 陳玉薇執行編輯

本 期 內 容 介 紹



有一回聽到交通接駁車上的廣播電台，主持人正用流利的台語「雙腿無力(咖每季浪)」、「膝蓋無法彎曲(咖頭屋每凹ㄅ一ㄠ)」兜售一罐不僅僅可治療骨頭和關節疾患，還有治百病功效的藥品，更令人瞠目咋舌的是立即有民眾打電話進去搶購。相信不光是老年人有骨質疏鬆、退化性關節炎、骨刺和各種骨頭和關節等的問題，不論年紀長幼或運動與否的人，都有可能在未來的某一天，必須誠實地面對自己不再靈活活動的事實，尋求專業的醫療管道處理疾病，而不是聽信坊間來歷不明的秘方，才是最正確的方法。

2015年港醫通訊—秋季號邀請本院骨科團隊為大家介紹常見的骨科疾患以及目前最新、最適切的手術治療方式。卓進益醫師為大家介紹目前最新穎的手術方式—「微創手術」，此類手術方式可減少對組織的傷害，但是否全面適用於脊椎手術，於「脊椎微創手術」一文中詳盡的說明。「骨折微創鋼板接骨術」由骨科盧康樂醫師撰寫，以實際案例介紹處理患者骨折狀況，採用傳統和微創鋼板接骨的差異及優缺點。常見的腕關節疼痛例如：退化性關節炎、骨折後腕關節病變、肌腱炎等，經過多年的技術發展，早期發表的腕關節內視鏡現已有十分純熟的技術協助醫師進行判讀及治療，由骨科黃士豪醫師撰寫的「腕關節內視鏡在臨床上的進步及應

用」文章中用淺顯易懂的方式來與讀者分享卓越的檢查技術及實際應用。

有人常說食補很重要，吃富有膠質的雞爪，以形補形的觀念是否正確呢？讓本院營養室同仁 謝芳珮營養師來告訴讀者怎麼吃才能健康地顧好骨頭和關節。專業的骨科手術進行後，會經歷一段很長時間的復原期，這段時間的自我照護十分重要，護理部 林淑芬護理師撰寫之「骨科微創手術前、後照護需知」文中提到，術後的飲食宜忌、傷口照料及復健活動等注意事項，若能確實掌握自我照護的原則，相信復原時間縮短及傷口復原良好不會是難事。

「健康促進運動計畫」成果發表！根據本院負責管理計畫之個案師之統計數據，追蹤2012年3月1日至同年4月30日之參加運動計畫之個案，其健康危險因子含總膽固醇、三酸甘油酯及糖化血色素皆有6成以上的明顯改善，唯高密度膽固醇可能需要輔以飲食及長時間之追蹤，始有機會得到顯著改善。相信適度的運動能為人們帶來健康，也擁有愉悅的心情。

本期港醫書飄香推薦給讀者的讀物為2015年1月31日由原水出版社出刊，書名為：「全彩圖解骨科診治照護全書」，透過全彩圖文並茂的編排，引起讀者閱讀興趣，增加對於骨科照護的認識與瞭解。



人生如同一場馬拉松賽跑

文/侯明鋒 院長



入秋，是近年來越來越盛行的馬拉松季節，想要盡情揮灑熱血及在陽光下、微風中享受「11路公車」帶來速度感和舒適感，靈活的關節及強健的骨骼是關鍵因子。身為醫療從事人員除在傷患需要的時候提供專業的知識外，我們應同樣重視國人及院內同仁的健康促進。

常有同仁分享豐富的慢跑經驗，為同仁開心也為同仁擔心，平日肌肉骨骼的鍛鍊狀況是否適切，在一次慢跑賽當中即可窺出一二。雖希望同仁們在工作之餘能多多參加戶外運動，增加使人快樂的腦內啡及多巴胺，更期望同仁們能夠維持自己的肌肉骨骼健康，維持良好的關節行動力，延續運動精神，帶來更多的活力與熱情。本期港醫通訊以骨科疾病治療技術為切入點，介紹新穎的手術方式及自我保健重點，想必能讓同仁對骨科疾病治療多一層認識及瞭解。

保有一個身心都健康的體魄，對院內同仁來說，能有充足的精力提供更多、更優質的醫療專業服務給社會大眾；對國人來說，身強體壯及維持良好行動力才是享受快樂人生的基本要素。

企業的社會責任不在於豐功偉業，而是讓生活在台灣這塊土地上的人，都能自微小之處感受到幸福、快樂及滿足，人生如同一場馬拉松賽跑，我們的角色就像是中繼補給醫護站，幫助人們持續地保有正向的態度及健康的身體來面對人生困境，這也是一醫療企業體永續經營的不變價值與精髓核心所在。



提升創傷醫療能力 成立顯微手術團隊

文/骨科 傅尹志 主任



轉載自高醫人43期

小港醫院因鄰近大小工業廠房林立，勞工人數不少，因此工業傷害時有所聞，再加上小港地區貨櫃車來往頻繁，嚴重之車禍相對頻繁，本院常常可發現手指因機械操作不慎之截斷傷，及下肢車禍造成之斷肢，在往常，因為人力不足無法立刻處理必需常常後送高醫造成醫療延誤或者病人照顧不便，因此在小港醫院組成一個24小時待命之顯微手術團隊是刻不容緩的事情。因此在院長的促成之下成立了跨科之顯微團隊為小港地區甚至是南台灣或離島地區之居民提供完善及時之服務。

此醫療團隊由骨科及整型外科醫師所組成，每位醫師皆有顯微手術多年經驗，24小時都有主治醫師輪值，提供緊急顯微手術並且因跨科之合作可提供骨科、整型外科共同服務，使病患得到完善的醫療照護，而且為了能使病人手術能有充分的休息及照護，將要成立顯微加護病房，這將是南台灣之首創，也將使病人能夠有更好的預後照護。

但在小港醫院提供堅強後盾的同時，斷肢的保存也是一項重要的課題，若能好好的處理斷肢，有時候能爭取更多的時間使手術能進行順利，那要如何保存斷肢後送醫院呢？一般我們可使用乾淨之紗布或手帕以生理食鹽水潤濕在

用來包覆斷肢，再放入乾淨之塑膠袋密封，最後放入有冰塊之冰水中降溫後送，一般可延長24~36小時之手術時間，我們曾經有澎湖之小朋友手指截斷後，保存良好後送手術後存活之經驗。至於斷肢只要用彈繃壓迫止血即可，若是使用止血帶則記得每15分鐘必需放鬆一下，以免缺血太久而組織壞死。有些人質疑手術後是否會恢復其功能，則必須視受傷的程度而定，如果是單純的切割傷而且是末端截肢應可恢復至九成以上。如果是多指且壓碎傷那可能需分次手術，救活斷肢且避免感染，等到斷肢存活且穩定下來後（約需三、四個月）再進肌腱移植或放鬆手術，至於前臂或上臂斷肢則必須多次肌腱轉移神經縫合及重建手術，但亦可恢復至可用功能。因此一旦受傷後，應該送至有豐富經驗的醫院，期盼手術後能恢復至最佳功能。當然，要能存活且恢復功能也需患者的配合，例如手術後必須禁菸酒及咖啡、茶等刺激性食物且保持患肢溫暖，術後一段時間必須開始積極復健，才不會導致關節僵直。

各位親愛的鄉親，希望在工作時大家能小心工安，若不幸發生工作傷害，若能正確的處理再加上醫院之堅強後盾可提供病人最佳的醫療。

腕關節內視鏡 在臨床上的進步及運用

文/骨科 黃士豪醫師

腕關節內視鏡是在1977年就被提出，但當時是並不是一項常見的手術。因為以前的腕關節鏡手術是很困難操作，主要是因為腕關節的縫隙比肩關節及膝關節更小，在器械的操作上也更不容易的，所以當時主要是在觀察腕關節面損傷狀況和診斷疾病為主。

但在1986年牽引架的設計及使用(圖1)，加上正確腕關節鏡位置的建立(圖2)，以及其它精密器械的發展，腕關節內視鏡已逐漸發展成具有治療效果的工具。現在腕關節鏡不僅可應用於腕關節病變之診斷及也可以治療許多腕關節的疾病，例如腕骨間韌帶受損、三角軟骨韌帶受損、遠端橈尺骨關節內骨折、舟狀骨骨折、手腕韌鞘囊腫、腕部創傷性關節炎。無論是治療性或是診斷性的腕

關節內視鏡技術都讓我們對腕關節的解剖學及功能，有近一步的認識也讓我們能修補一些原本未知的病理結構。

腕關節疼痛的原因可能來自於退化性關節炎、類風濕性關節炎、骨折之後腕關節病變、神經性疼痛、肌腱炎、韌帶受損等等原因。其中三角軟骨韌帶的損傷，在腕關節疼痛，尤其是腕關節尺側疼痛，佔了一定的比例，但是卻常常被忽略。

腕部三角軟骨韌帶顧名思義是位於尺骨莖凸及遠端橈尺骨關節之間的三角形結構，猶如一個吊床連接尺骨莖凸及遠端橈尺骨關節，中間部分為纖維軟骨，旁邊則連接著數條腕部韌帶。其功用在於吸收外力對手腕的衝擊，連接並穩定橈尺關節。受傷的原因多是因為手



(圖1)

腕關節內視鏡專用牽引架及手術使用情形



(圖2)

正確腕關節鏡位置

腕直接撐地撞擊所造成的，有一部分是因為運動傷害造成。受傷情形可能只有三角軟骨韌帶受損，或是同時合併遠端橈骨及尺骨莖凸骨折。病患症狀多為尺側腕關節疼痛，有壓痛感，特別是在做手腕撐地的動作，或是由椅子上站起時手腕撐把手產生疼痛。

腕部三角軟骨韌帶受損可先考慮採行保守治療方式包括口服藥物、關節內注射、護具使用，或是復健治療。若是保守治療6至8週仍有持續性的疼痛，則建議採取開刀治療。在進行腕關節內視鏡手術前一定要詳細詢問病史及理學檢查，確認病人受傷的機轉，並經由一些理學檢查以確定會增加或減輕病人症狀的活動。

此外也要進行影像檢查，先取得腕關節正面及側面照X光影像，判斷有無骨折位置不正或關節退化的問題。如果X-ray影像依然無法提供正確診斷時，可安排電腦斷層及核磁共振攝影，以提供骨骼及關節軟組織更詳細的資訊(圖3)。

腕關節鏡手術通常是需全身麻醉。在以前腕部三角軟骨韌帶受損開刀

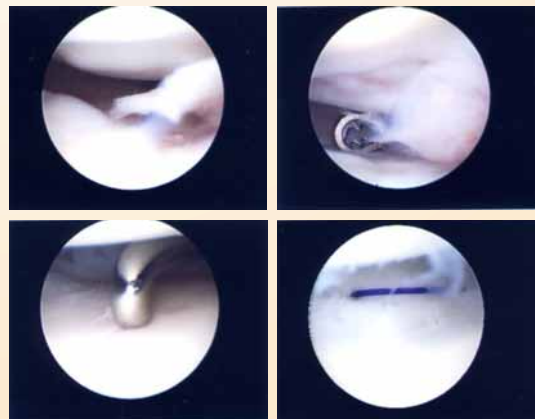
是以大傷口做腕關節切開手術來做修補。現在則以腕關節鏡手術治療，可以用3到4個不到1公分的小傷口來進行三角軟骨韌帶損傷的診斷，清理，縫合手術(圖4)。腕關節鏡手術不但傷口小，美觀，減少疼痛，更重要的是提供清晰的影像使我們對細微病變也能察覺，這是大傷口手術用肉眼所無法做到的。小傷口手術可以減少疼痛，住院時間短，恢復工作也更加快速。

小港骨科近年由傅尹志主任領導建立腕關節鏡手術設備及教導手術技術，積極的開發新技術。加上旅美傑出校友陳永仁教授的指導，使我們在腕關節鏡及手關節鏡手術皆更上一層樓。在高醫和小港醫院我們已經進行約八十例腕關節內視鏡手術，病人大多為腕關節疼痛就醫，少數為急性外傷造成的脫臼骨折。病人手術之後都能有效減輕疼痛症狀，迅速回到工作崗位，滿意度高。小港骨科已經購入牽引架讓手術更容易進行，在未來也會繼續進行相關輔助器械購置，以提供病人更好的治療。



(圖3)

三角軟骨韌帶核磁共振下的影像



(圖4)

手術中內視鏡檢查情形

脊椎微創手術

文/骨科 卓進益醫師



微創手術是新的潮流，其目的是在減少組織的傷害、減少病人術後的傷口大小及疼痛、又達到傳統開刀的目的。脊椎手術亦有此趨勢，但必須符合疾病的正確診斷及處置和搭配適當工具及內固定器等。

常見的脊椎疾病及其微創手術處置如下：

一、椎間盤突出：以內視鏡手術摘除突出的椎間盤外圍及椎間盤內核。其原理乃於小傷口皮膚切開後、使用特殊撐開器撥開肌肉直達椎板處，再將部分椎板及黃韌帶移除，將受壓迫的神經根輕輕撥開以執行上述動作做神經減壓。

二、脊椎前方感染或腫瘤清創、切除、做完前方融合術後、要於後方行內固定時：舉兩節固定為例，只需四個1.8公分的傷口經皮置入四根椎弓根釘以加強固定（如圖1）。惟此種椎弓根釘是中空的設計，健保並不給付且需術中

X光定位，增加放射線曝露。或是以雷納生電腦導航（需自費）置入中空椎弓根釘，且需術前電腦斷層檢查，亦是多增加放射線曝露。

三、胸椎或頸椎和腰椎做前方的椎體或椎間盤處置時：可搭配胸腔內視鏡或特殊撐開器、得以較小傷口的方式取代傳統的較大傷口開放性開刀法。此應用乃介於微創與傳統開刀法之間的較小傷口而已。

四、以導針做椎體成形術：常用於脊椎惡性腫瘤的轉移，藉較粗一點的針經表皮插過肌肉、椎弓根進入椎體，灌進骨水泥用以燒灼局部的神經末梢、填塞被腫瘤吃掉的骨頭及支撐椎體。後來延伸為治療壓迫性骨折，若為此目的的使用需小心慎選，以免鄰近上下的椎體相繼骨折或因骨水泥滲漏而壓迫神經。

五、以單側入口行兩側神經減壓術，可減少一半的軟組織受損又可做好



神經減壓、不破壞脊椎結構穩定。惟需較高技術水平、是目前個人例行性神經減壓的術式。

脊椎疾患正確的診斷、手術的適應症與術式的選擇決定病人的預後。其實，脊椎手術並沒有太多比率可用到微創的概念。脊椎除了胸椎前方有胸腔可用胸腔內視鏡外（真正微創），頸椎前後方、胸椎後方和腰椎前後方都被肌肉

包覆，沒有空腔無法用內視鏡（非真正微創）在腔內操作。不是只能插針、直接硬撐穿過肌肉就是用特殊撐開器撐開肌肉直達須做處置的地方，充其量稱為小傷口較為貼切。至於到底是微創、小傷口、還是傳統的方法，各有其優缺點需有經驗的醫師對病人做比較分析才會有最好的選擇與決定。



圖1：用DePuy Viper percutaneous screwing經皮置入四根椎弓根釘的傷口

骨折微創鋼板接骨術

文/骨科 盧康樂醫師



陳女士是個67歲女性，一年前車禍被送來急診室，X光顯示左小腿脛腓骨骨折，醫師建議她手術治療。因為骨折範圍過長，傳統骨折手術的傷口勢必過長，影響癒合。因此醫師建議以微創鋼板接骨術方式進行復位內固定。減少破壞範圍，加速骨折的癒合。手術後五個月，骨折的位置已經顯示初步的癒合。陳女士不僅已經可以正常的負重行走，也很滿意傷口的外觀。

骨折手術稱為開放性復位及內固定手術。傳統的做法是傷口劃開打開骨折的部位，在目視之下進行復位，以期達到穩定的固定，促進骨折的癒合。然而過長的傷口以及組織破壞往往會影響骨折的癒合，甚至增加疼痛、感染、肌肉無力等併發症的發生機率。

微創骨折手術將傳統手術的傷口縮小，於骨折的上下兩端各劃一個小傷口，在X光影像設備的透視配合之下，將鋼板橫跨骨折的區域，固定骨折。減少了組織破壞，保留血液循環跟生長因子，因此骨折癒合的機會也會增加。傷口小附帶好處還包括外觀改善，疼痛減少，傷口癒合快，肌肉力量恢復快，手術時間縮短，感染機會降低。

雖然微創骨折有許多的優點，但是並非每種型態的骨折都適合，仍需要與醫師討論。傷口的縮小導致手術的困難

度增加，因此對於醫師的技術及經驗要求也較高。手術需要使用到3D解剖型互鎖式鋼板，健保沒有給付約需自費4~8萬，是此類手術方式最大的缺點。

互鎖式鋼板跟傳統鋼板比較的優點

- 1.依照人體的骨頭形狀量身設計，完全貼合骨頭。
- 2.不需要再另外彎曲鋼板，避免破壞鋼板的結構強度，減少手術時間。
- 3.鋼板和骨釘有互鎖的功能，針對粉碎性或骨質疏鬆性的骨折，可以大幅提升骨板系統的支撐力及穩定度。
- 4.關節部位骨釘孔多，固定效果好，可以提早進行關節活動度的復健，恢復效果也好。
- 5.鈦合金成分的鋼板與人體的相容性高，感染的機會也減低，如無併發症可以長期放置在人體內。



圖左 小腿脛腓骨粉碎性骨折(圓圈處)

圖中 經過微創鋼板接骨術後四個月骨頭顯示初步癒合

圖右 傷口小又美觀(箭頭處)

創傷微創手術

文/骨科 陳柏安醫師

小港地區的特色是工廠多，馬路大，車流也多。因此小港區的工傷意外以及車禍外傷也就特別的多。許多人受傷骨折之後，聽到要開刀，最擔心的就是開刀會不會很痛，傷口會不會很大很醜。

隨著醫學科技的進步，目前大多數的長骨骨折(大腿，小腿，手臂)都可以採用微創的方式。以小傷口在放射線機的導引下固定骨折，藉由對皮膚肌肉最少的破壞，讓病人達到最快的復原。目前針對骨頭中段單純性骨折，健保都提供良好有效的骨髓內釘來供患者使用。針對複雜性關節四周的骨折，本院備有最新型的加強互鎖式鋼板，除了可以以微創的方式進行手術。更可有效強化關節附近小骨頭碎片的固定力。讓病患及

早復健，避免傳統鋼板需石膏保護較久產生的關節僵硬副作用。目前加強互鎖式鋼板仍未列入健保給付項目，若萬一需要用到，別忘記洽詢保險單位，不要讓自己錯失得到最新最好醫療的機會!!

一位20歲年輕人因為機車車禍造成遠端脛骨骨折，使用加強互鎖式鋼板進行微創手術。手術傷口小，復原快，疤痕較少，術後因為固定力較強，不需石膏保護，可立即開始復健。



微創手術小傷口



置入之鎖定型鋼板

骨科

Q&A



文/骨科 劉秉政醫師

Q1：我最近早上剛下床走幾步路腳底都很痛，朋友說我長骨刺了，有人說可以做震波治療，有效嗎？

(王碩士38歲，有慢跑習慣)

A：足底疼痛是骨科門診很常見的問題，主要的病因是足底筋膜的發炎狀況，稱為「足底筋膜炎」，有些人的痛點是腳後跟，稱為「跟腱肌膜炎」。常發生在長久站立或反覆性行走工作者身上，休息及抗發炎止痛藥可以緩解，而教導病人練習足底筋膜的伸展運動是維持健康的最有效復健，大部分狀況並不需要手術治療。目前體外震波治療有相當不錯的療效，針對疼痛點予以震波治療，使發炎處刺激再生而達到治癒的效果，也免去局部針劑注射的風險。

Q2：我工作時常要搬動重物，最近手肘很痛，老闆說我是網球肘，但我並沒有運動習慣，醫生說可以做體外震波治療，那是甚麼原因呢？

(蘇先生43歲)

A：醫學上俗稱的網球肘是一種常見的肘外側肌腱炎，多是使用過量或是運動姿勢不良所致，也會因急性的受傷未完全復原的狀況下導致難以治癒的情形發生。肘外側會有壓痛點而且在手腕使力下疼痛會加劇。保守治療包括休息，消炎止痛藥，護具保護及類固醇注射，目前體外震波治療有相當不錯的療效，針對疼痛點予以震波治療，使發炎處刺激再生而達到治癒的效果，也免去局部針劑注射的風險，應可造福此類病患。

Q3：我的手指頭常常會麻，有時騎車都會無法使力，同事說我的頸椎神經壓迫，要開刀放珠子撐開才會好，但我的脖子沒有不舒服，該如何是好？

(陳女士56歲)

A：手麻的情形有很多原因，頸椎神經壓迫、局部神經壓迫甚至糖尿病控制不佳都會引起。腕隧道症候群是上肢最常見的壓迫性神經病變，一般症狀是第1至第4指的麻木感，嚴重的病人會導致手部肌肉萎縮。診斷以神經電學檢查判讀，與頸部脊椎壓迫做分別，一般門診保守治療的建議包括夜間固定，避免過度活動，及抗發炎藥。若病人有夜間睡眠時疼痛或麻痺的現象，甚至嚴重到肌肉萎縮，就會建議手術減壓治療，手術後積極復健避免再發。

Q4：我的手腕在大拇指側很痛，幾乎無法使力，活動時會有卡卡的疼痛感，醫生說這是媽媽手，吃藥沒有效要開刀，可是我的骨頭又沒有斷，開刀會好嗎？

(謝小姐32歲)

A：媽媽手是一種所謂閉鎖性肌腱炎，好發在三十至五十歲女性，所以俗稱媽媽手，肌腱發炎腫大導致當患者握拳狀況下將手腕往小指方向轉動會特別疼痛。治療方式為固定，調整活動，消炎止痛藥，一般而言類固醇局部注射的效果相當有效，若效果不佳或反覆性發作者或可考慮手術治療，針對變窄的肌膜將它切開而達到減壓的效果，並非治療骨頭。

Q5：我兩個禮拜前曾受傷，後來手肘就腫起來，摸起來軟軟的，有醫生說是痛風發作，但是卻不痛，是甚麼原因呢？

(何先生60歲)

A：肘部滑囊膜炎是常見的滑囊膜炎，臨床上常見為病人有受傷史導致。症狀為無意中發現肘後之腫脹，常會誤為關節的痛風石發作。治療方式為多次滑囊抽吸或抽吸併以類固醇注射之類的保守治療，並以彈性繃帶加壓治療，而難以治癒者可以手術將滑囊切除引流治療，並不會有特別之後遺症。

Q6：我的手腕有一個腫塊，也不知怎麼造成的，很硬，但醫生說是叫肌腱瘤，那不用照X光嗎？

(張先生24歲)

A：腱鞘囊腫或一般稱肌腱瘤，是手部最常見的軟組織腫瘤，但由於有一層厚實的包被，觸摸起來好像一個硬塊，因此常以為是骨性病變。最常見於手腕背側，占約百分之七十，也可發生在手腕腹側，另也有些好發在手指基部的腹側。腱鞘囊腫的內含液是類似膠水的濃稠液體，利用抽吸治療的復發率高，手術切除也有再發的可能，一般而言，如果腫瘤本身造成局部壓迫而有疼痛情形才會建議手術治療。

骨科微創手術前、後 照護需知

文/林淑芬護理師



因醫學技術進步及骨材選擇的多樣性，微創技術已廣泛運用於骨科手術中，此技術之特點為手術傷口小，不僅可減少肌肉組織的受損程度，進而降低感染率、減輕疼痛程度，也可讓患者提早進行關節活動復健訓練，以縮短恢復期及降低住院天數。

手術前的注意事項

1.術前詳細諮詢：請向醫師諮詢您是否適合採用微創手術，以及手術過程、風險、住院療程及天數長短，並請您向您的保險公司查詢可否支付健保無法給付而需自費特殊骨材等訊息。

2.術前準備：

- (1)入院後，會依麻醉方式安排術前所需的例行檢查及身體評估，例如：抽血、心電圖、胸部X光等。
- (2)術前需家屬陪同照會麻醉醫師予術前評估，並填妥手術及麻醉或自費同意書。
- (3)需於手術當日午夜12點開始禁食（包括：食物、水、菸、酒、口香糖、檳榔等）。

(4)術前需依醫護人員指導，學習復健技巧及準備助行輔具。

手術後的注意事項

1.術後返室時：請注意意識狀態，若有喉嚨痛、嘔吐、畏寒、意識改變、傷口出血等症狀，需告知醫護人員處理。

2.觀察患肢末梢循環：依術後情形，有時患肢會有副木固定（如：石膏或膝支架、托手板等使用）（圖1），需觀察患肢末梢循環，若患肢出現異常疼痛、溫度改變、蒼白、發紺、麻痺、感覺異常等症狀時，請告知醫護人員處理。



(圖1)

輔助用品

3.配合醫護人員的指導執行術後活動：

- (1)抬高患肢高過於心臟水平位置及冰敷使用，以減輕腫脹及減緩疼痛。
- (2)術後當天即可開始翻身及關節活動，如：手指抓握、足踝背曲、膝關節彎曲、股四頭肌、腳趾等主動及被動式活動，以促進血循及減輕腫脹。
- (3)醫護人員會依您患肢可負重程度，教導拐杖及助行器、輪椅之使用，下床應採漸進式活動，並預防跌倒之發生。

出院注意事項及傷口護理

微創手術的術後傷口較傳統手術傷口小，住院期間每隔一日會予換藥一次。換藥可採用防水敷料產品(圖2)取代紗布敷料，以增進傷口乾燥、清潔之效益。拆線時間為術後10-14天，故返家後請您：

- 1.保持傷口乾燥與清潔，學習傷口照護技巧，每隔一日換藥一次。
- 2.請注意您的體溫變化及觀察傷口情形，如有發燒或傷口出現紅、腫、熱、痛、滲液或分泌物等情形，請立即返院求治。
- 3.多食用魚、肉、蛋白、奶類、高蛋白等食物，避免食用辛辣、咖啡、菸、酒、茶類等刺激性食物，以利手術傷口之癒合。
- 4.配合住院期間所學習之復健活動，持續執行並遵守需限制之活動。
- 5.注重居家環境安全，活動範圍光線充足、地板使用需有防滑效果、注意暴露電線及家具的擺設以避免碰撞，減少跌倒危險。



(圖2)
防水敷料

關節卡卡 吃雞爪的膠質有幫助嗎？

文/營養室 謝芳珮營養師



運動結束於公園一偶休息，鄰座阿姨與同伴聊天：「等一下來我家拿團購的雞爪，昨天在煮好放涼整鍋都結成凍了看看膠質真的很多，吃這些呀對血管好丫、有膠原蛋白讓皮膚有彈性對骨頭卡卡更有幫助，叫你女兒也多吃一些滷的鹹淡適中味道好好，可以當看電視的零嘴喔」。

吃形補形，吃腦補腦，吃骨頭補骨頭。其實在門診也常常遇到每天都要固定吃些豬皮、魚皮、雞腳、蹄筋(有膠質潤滑關節、增加血管彈性)...等比吃藥還認真的病患。在衛教過程中我們也分析一下以上產品的優缺點並給予一些建議選用食材的建議。

人體本身就會合成膠原蛋白，若長期大量食用過多動物性皮層也相對食入大量動物性油脂(飽和性油脂)，則容易造成血管硬化與體內膽固醇增加的危險，如果真的想吃些膠質可以考慮植物性的喔。

何況也不是吃膠質就直接變成膠原蛋白使用，還有膠質補充與骨質疏鬆與關節卡卡根本沒直接關係。

膠原蛋白是骨頭、軟骨、韌帶、肌腱、血管壁...的主要成份，身體可以自行合成，那我們應該如何自天然食物中攝取呢？

人體可以吸收天然食物中的蛋白質轉換成胺基酸後再合成膠原蛋白，當然需要維生素C的輔助才能使膠原蛋白順利合成。

* 維生素C豐富的食物：泰國芭樂、土芭樂、奇異果、龍眼、釋迦、香吉士(以上水果每100克含有維生素C 80mg 以上)



天然食物中的膠質

動物性膠質

1. 豬皮、雞皮、雞腳、豬耳、牛筋、魚皮(鯊魚皮)、魚翅...等(表1.)

缺點：含大量動物性油脂(飽和性油脂)，容易造成血管硬化與體內膽固醇增加。而且環境中的重金屬殘留通常儲存於動物的脂肪部位與骨骼，如：皮層(魚皮)如或腹部(魚肚..)部位重金屬含量較高。

植物性膠質

2. 蔬菜：白木耳、黑木耳、秋葵、海帶、海藻、珊瑚草、菇類...

水果：香蕉、木瓜、蘋果、李子...

其他：仙草枝、愛玉子、洋菜、山藥...

備註：植物性膠質含有纖維有助於降低腸道吸收膽固醇，減少心血管發生機會，而且吃蔬果是獲得抗氧化物質最佳的來源，延緩老化，抑制發炎。



蔬果(如：蔥、薑、蒜、十字花科蔬菜、柑橘類...)中含有豐富的植化素，而植化素可用來抑制發炎反應減少前列腺素誘發的關節疼痛機會。

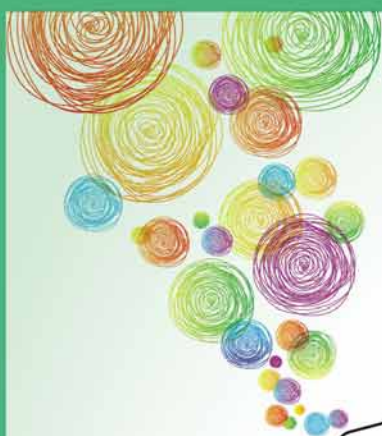
建議吃東西不偏頗單一食物，多樣性食物種類均衡攝取。像水幫魚魚幫水，讓您維持的一個健康的身體。



每100公克動物性食材所含之熱量與飽和脂肪含量表

產品/每100克	熱量/卡	脂肪/克	飽和脂肪/百分比%	膽固醇/毫克
雞腳(5-6支) 	215.7	14	21.3	120
豬耳	233	14.4	34	96
滷豬腳(1塊)	236.3	15.4	43	52.8

參考資料來源：[台灣地區食品營養成分資料庫 - 衛生福利部食品藥物管理署](#)
台灣常見食品營養圖鑑-行政院衛生署

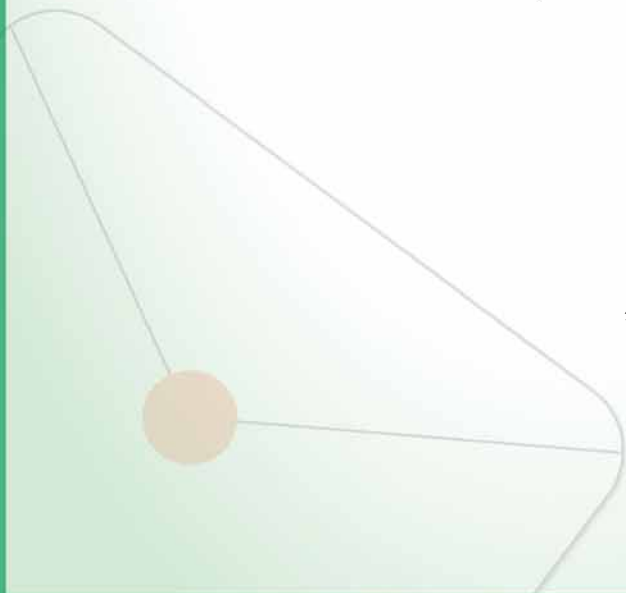


一封來自病友及家屬 的感謝....

- 一、事件發生時間：自104年7月12日
 104年8月____日 上午/下午/晚間____時____分
- 二、事件發生地點：☐門診 ☐急診 ☒住院中 ☐其他____
- 三、事件相關人/事/物：____
- 四、反應意見類型：☒稱讚 ☐建議 ☐抱怨
- 五、反應意見內容：感謝SB醫療團隊 填表日期：104年8月9日

感謝SB院主任及護理團隊於住院期間細心照料，特此感謝
陳怡婷、巫純香護理師對於所提問題回答相當專業且不厭其煩解說，
 並熱心主動關懷母親病況；與張鈞皓護理師細心照護並教導
 母親的傷口要如何照料；以及蕭琪幼、邱鈺婷、曾家怡護理師
 在這段期間親切、貼心、無微不至的照顧，希望貴院能予以表揚
 及獎勵這群默默付出、不斷辛勞的白衣天使。

感謝人：許○○○





一封來自病友及家屬 的感謝....



一、事件發生時間：104年9月25日 上午/下午/晚間10時00分

二、事件發生地點：☐門診 ☐急診 ☒住院中 ☐其他 _____

三、事件相關人/事/物：人

四、反應意見類型：☒稱讚 ☐建議 ☐抱怨

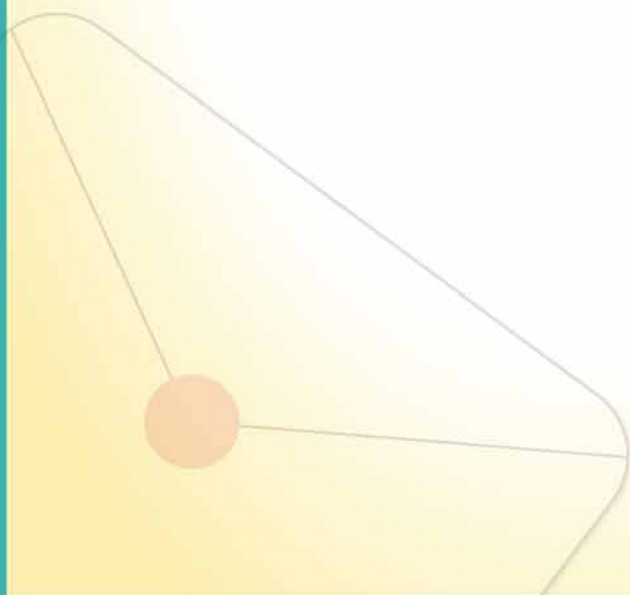
五、反應意見內容：

填表日期：104年9月25日

本人陳○○因為我媽媽吳○○這次手、腳中風^{住進}8A病房
受到主治醫師謝升文、專科護理師楊珊慈及護理人員悉心
照顧，姚伊倫、鍾欣伶、吳莉萍、鄭雪梅、王盟琇、郭惠玲、吳寶雲
曾馨儀，本人及阿麼都稱讚感謝大家謝謝

感謝人：

陳○○





2015世界骨鬆日路跑活動

104年10月04日「2015世界骨鬆日路跑活動」，現場超過5000名路跑好手的響應。本院亦響應主辦單位的理念，宣傳注意骨質疏鬆之問題，並提倡運動健康的好處多多，由侯明鋒院長帶領同仁參與路跑活動，並於路跑現場擺設健康衛教攤位，宣導「鈣念宣導」、「癌症篩檢」、「安寧療護」之理念。





小港與旗津醫院聯手淨灘 展現綠色健康醫院決心

本院為展現推動綠色健康醫院的決心，於104年9月19日動員超過百名的員工與志工攜家帶眷，到旗津海水浴場淨灘，由旗津區謝水福區長及侯明鋒院長帶領，盼為保護地球環境，善盡棉薄之力。並響應國際淨灘行動一同關心我們的海洋生態，及宣傳做好環保、垃圾分類的重要性。





童真童趣 繪港醫兒童寫生



傳遞健康概念~

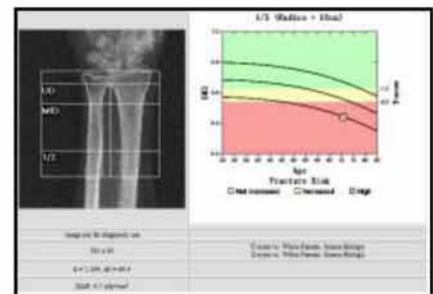
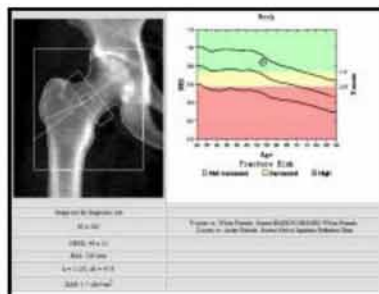
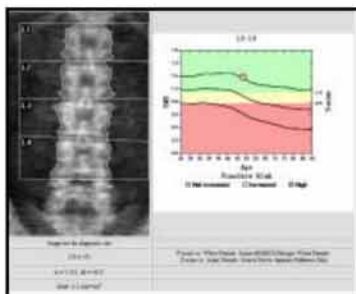
於104年10月17日舉辦繪畫寫生，主題是健康減重，100多名學童參加，小朋友發揮想像力與創造力，把對健康減重、均衡飲食、運動健身的概念，藉由畫筆表達出來。

這項「健康多運動、減重真輕鬆」兒童繪畫寫生活動於本院舉辦，活動分為高中低年級和幼兒等四組，不少醫院員工也帶著小孩來參加寫生，讓孩子瞭解父母的工作環境，並增進親子互動與關懷。賴秋蓮副院長到活動現場關心參與活動的家長及孩童，傳達運動、健康飲食之理念與經驗分享。

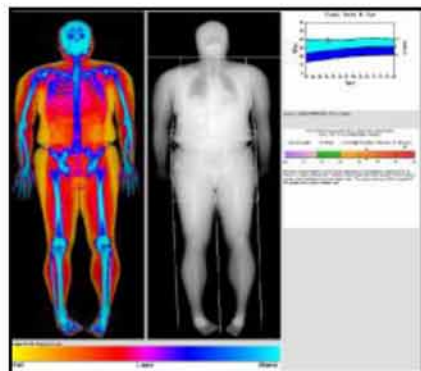
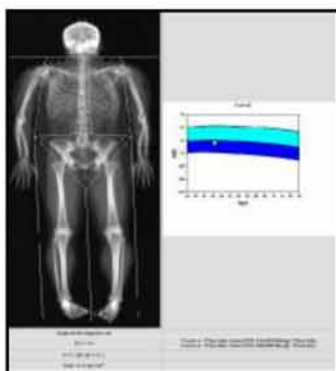


有骨力 好安心

本院引進「**雙能量扇形X光全身骨質密度檢查儀**」，短短**30**秒，就讓您掌握自身的骨質狀況。



僅需**6**分鐘，即可精確算出全身體脂分佈率，讓您的脂肪無所遁形！



快速、安全、準確，骨質密度檢測儀是您健康檢查的好幫手~

諮詢專線：07-8036783轉3120、3126(健康管理中心)

全彩圖解骨科診治照護全書

作者：韓毅雄・王瑞玲

出版社：原水

出版日期：2015/01/31

語言：繁體中文

I S B N : 9789865853129

文/教學研究中心 林玟娟組員



人只要活著，從年輕到遲暮之年終其一生都要面臨骨科的疾病，所以民眾對骨科應該要有正確的知識來面對我們的骨架人生。本次要推薦的書是『全彩圖解骨科診治照護全書』作者是韓毅雄醫師與王瑞玲小姐，兩位分別是骨科醫師與資深記者。這本書是王小姐的跟隨著韓醫師五年的骨科臨床經驗所完成的作品，閱讀此書可讓我們可以翻新骨科的知識，改正我們以往對骨科存在的錯誤觀念。

要如何照顧自己體內這206塊骨頭還真的需要一本骨科全書來協助，本書內容簡易明瞭適合大眾閱讀，從書的封面就可得知其內容含蓋兒童、青少年、成人及老年人的骨科問題，本書部份以問答方式直接貼近民眾的問題，如爬樓梯或爬山可當成運動嗎？事實上兩者均屬負重運動，是不是原地踏步或平地快跑會比較好呢？服用藥物的目的在於消炎或止痛，一定要用藥物治療嗎？選錯

那7種鞋子對腳部傷害最大呢？預知詳解就交由骨科專家告訴您。

本書主要內容分別為：1.從腰酸背痛去找出酸痛的5種病灶2.電腦族、手機族要如何遠離腰酸背痛3.運動愛好者在享受運動之時應了解什麼是運動傷害，以上3點作者們稱之為全家人的骨科保健3寶，本書內容就由此拓展出7大章，內容全是民眾常聽到的骨刺、腕隧道症候群及五十肩等問題。書中有詳實的復健運動解析問題，還附有彩圖來說明各種運動的正確性，讓讀者身體在做伸展體操時能容易藉由圖文整合的設計來學習正確的運動知識。

作者認為從小到老平常都要做好骨骼的保養，提早防患於未然，骨子裡自然就健康，建議民眾應該有骨科的保健之道。平常請勿輕忽骨頭喀喀作響或骨頭酸痛的問題，有相關的問題一定要找骨科專家幫您找出原因才能遠離酸痛。

再堅持一下

文/黃美芬護理師



當早晨鬧鐘聲響起，有時心中難免嘀咕好累好想睡，但對韓先生來講卻是充滿期待！

韓先生，77歲，擔任美術老師退休後開設畫室從事繪畫教學工作，教育英才及推動藝文活動更是不遺餘力。但一次的意外造成頸脊髓損傷，導致四肢癱瘓、大小便失禁，身體諸多功能受損，生活完全無法自理須靠他人協助，事業因而可能被迫中斷，這對他來講是多大的衝擊啊！由於韓先生拒絕手術治療，幾經輾轉至我們醫院接受藥物及復健治療。剛住院時四肢嚴重無力，但頭腦仍然靈活清楚，他每天都期待太陽升起，因為他知道當太陽升起時，復健活動就即將展開，也就代表距離他肌力恢復的腳步又邁進一步，雖然復健過程十分辛苦，他都告訴自己要堅持下去。

記得曾經有一次他去做完復健回來時，從事多年護理工作的我靠著敏銳的觀察力，發覺坐在輪椅上的他跟平時不一樣，表情顯得有點落寞，所以我趨上前關心他，此時他竟落下堅強的男兒淚，他告訴我他今天很努力的想站起來，他也相信他做得到，但是當他站起來時雙腳發抖、根本無法支撐身體重量，幾秒鐘後就坐下去，他覺得對不起復健師、對不起我們醫療團隊的用心，但是他真的很努力在做復健，他希望他可以用好表現來回饋我們，看到他如此

挫敗，經與復健師討論後，我發現復健計畫可以調整，絕不能讓失敗的念頭佔了上風，於是將職能治療跟物理治療兩者的順序對調，並且於復健中給予適當的休息時間，相信可以降低復健的疲累及挫折感，進而提高病人信心。經過調整後，復健成效進步許多，他和他的家人不只一次的告訴我「護理師，我去過幾家大醫院，就只有你們小港醫院最好，你們的醫療團隊真的很用心，彼此間的聯繫很密切，可以針對病人的需求隨時修訂治療計畫，我現在已經可以不需要別人的協助坐在床邊，我可以在協助下站起來十分鐘，我終於可以離開床鋪去外面看星星了，連跟著我兩個多月的尿袋也移除了，我真的很感恩你們，謝謝你們！」。

非常高興看到韓先生有如此的進步，而他對我們團隊的肯定更是讓我猶如注入一劑強心針，針對病人的需求擬定個別護理計畫的重要性在他身上確實印證了其必要性，這也表現出我們護理專業的獨特性。想告訴韓先生，你那「再堅持一下」，不達目的誓不甘休的精神與毅力、你對人生充滿希望的樂觀態度、你的燦爛笑容及那永不放棄的復健精神，坐在輪椅上的你根本沒有矮一截，你的肢體雖然不便，仍可以做一個行動上的巨人，期待未來能看到你新的畫作，也謝謝你對我們的肯定！



港醫三高病友 幸福兌換券

文/ 吳佳倩護理師

國人十大死因中因代謝症候群所衍生之疾病有五項之多，其合計佔率已超過首位惡性腫瘤（衛生福利部，2013），足見代謝症候群對健康造成嚴重威脅。小港醫院有鑑於此，開辦三高整合計畫。其內容除了三高門診醫療之外，臨床主要介入措施包括體重和飲食控制及運動。運動的好處很多，可以維持理想體重，提升胰島素敏感度，增加高密度脂蛋白膽固醇，預防高血壓、高脂血症、心臟病、糖尿病與腦中風等慢性疾病。本院於2009年1月啟動健康促進運動計畫，聘任護理師專職個案管理，負責推動執行計劃並管理「三高運動走廊」之運動腳踏車機的使用，目的是提升病友的運動認知及促進病友養成運動習慣。期望病人習慣適當運動的健康生活，最終達成用藥減量，遠離代謝症候群的威脅。

本單位設置7台運動腳踏車機，6台供預約使用，1台提供隨機試用。自週一至週六中午開放，個管師除維護運

動安全、觀察生命徵象、並即時按物理治療師所開立運動處方簽協助指導外，更定期舉辦健康促進講座，與個案面對面溝通運動心得與成果。服務的對象是具備任一項代謝症候群危險因子的個案。參與運動計畫者需到院使用腳踏車機每週三次每次50分鐘達六個月，每月請假次數不超過三次。六個月後由物理治療師設計居家運動處方，自主運動三個月後再追蹤健康促進成果指標。本院追蹤於2012.03.01~2012.04.30加入運動計畫且完成6個月運動訓練的53位參與個案，發現有35人（66%）體重減輕0.6至11公斤；下頁表格顯示參與計畫前具有血液檢驗危險因子者共30人，已改善者達19人，且已無需服用任何藥物治療其危險因子，顯示運動在健康促進計畫的重要性，53位追蹤個案中，危險因子異常值的改善率以三酸甘油酯達100%為最佳(見下表)，其次為總膽固醇(83.3%)、糖化血色素(66.7%)，高密度脂蛋白膽固醇(36.4%)。

半年運動訓練及飲食衛教、病友前後測抽血報告比較

檢驗項目	具異常因子人數(A)	改善人數(B)	改善率(%)(B/A)
總膽固醇(TC)	6	5	83.3
三酸甘油酯(TG)	4	4	100.0
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	11	4	36.4
糖化血色素(HbA _{1c})	9	9	100

註：TC(total cholesterol),TG(triglycerides),HDL-C(high-density lipoprotein cholesterol),
HbA_{1c}(hemogloinA_{1c})

病友能建立堅持不懈的運動習慣是達成健康促進成效的重要關鍵，事實上，多數病友平時就有自己的運動方式，但經常無法持續30分鐘以上或強度不足，故未能達到有效運動的治療結果，探究的原因是雙膝無力，或運動15分鐘就累了，沒有動力怠惰等。然而，健康促進應該落實於社區中。故院方第一階段讓病友於院內使用運動腳踏

車六個月，訓練其心肺功能與腿及膝能力後且養成其運動習慣後，第二階段與社區合作推動社區體適能運動據點，培養社區種子學員帶領運動團體，讓在醫院完訓返回居家自主運動的病友能有一個具備團體動力的社區運動據點，持續地有效運動，將規律運動變成每日習慣，真正實踐健康促進。



病友快樂的按照運動處方運動

願景

成為最優質的全人照護暨
環境職業醫療特色醫院

宗旨

提供全人健康照護服務、
臨床教育與醫療科技研究

核心價值

CARE 關懷照護
團隊合作Cooperation
承擔責任Accountability
尊重生命Reverence
提升效能Effectiveness

註：

1. 本院自101年6月1日起新增啟川與捷運後驛站之間接駁車。

行駛時間：

星期一至星期五07:40~12:35(間隔20分鐘一班)，
14:00~18:00(間隔25分鐘一班)

星期六07:40~12:35(間隔20分鐘一班)

國定假日不發車(本院公告放假日)

2. 高醫繞經大同醫院與小港醫院交通車自101年6月1日起變更行駛班次、時間。

行駛時間：

星期一至星期五06:50~19:30，星期六06:50~12:30，
國定假日不發車(本院公告放假日)。

3. 交通車詳細資訊請上本院網站：
<http://www.kmhc.org.tw/cst/traffac.asp>

交通車時刻表



〔本時刻表僅供參考，實際情形以小港醫院當日發車為主〕

星期一~星期六

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:00→07:45	※ 06:50→07:38
07:10→07:55	※ 08:10→08:58
※ 07:20→08:10	※ 09:30→10:18
07:40→08:25	※ 12:20→13:08
※ 09:30→10:20	(週六12:40→13:28)
※ 12:20→13:10	※ 13:10→13:58
※(週六12:40→13:30)	16:10→16:58
※ 13:10→14:00	17:20→18:05
16:10→17:00	※ 17:45→18:33
※ 17:10→18:00	※ 18:10→18:58
※ 18:10→19:00	19:40→20:25
19:00→19:45	

星期六下午1點後之班次停開

※經大同醫院

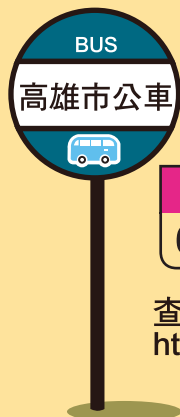
星期日增開兩班次，發車時間如下：

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:20→08:05	08:20→09:05

星期日班次皆不停靠大同醫院



高雄市公車資訊：



小港捷運站至小港醫院公車

62.69.紅1.紅2.紅3.紅8

查詢路線及時刻網址：

<http://epage.khbus.gov.tw/bin/home.php>



高雄市立小港醫院

(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

院址：812高雄市小港區山明路482號

專線：07-8036783

傳真：07-8065068

網址：<http://www.kmhc.org.tw>

週一至週五 門診時間：上午診08:30~12:00 下午診14:00~17:00 夜診18:00~21:00 (週六僅上午診，週日全日休診)