

# 沒受傷為什麼鼠蹊大腿好痛？ 當心有可能是 髖關節缺血性壞死！

文 骨科  
李忠祐 醫師



## 為什麼會髖關節(股骨頭)缺血性壞死？

### 成因

- 1 創傷**：發生於髖關節脫臼或骨折後，因骨頭位移，影響供應股骨頭 / 頸附近的血管及其氧氣和養分供應。
- 2 酗酒者**：酒精會讓脂肪微粒沉積於血管，也會提高體內皮質類固醇濃度，兩者皆會增加小血管栓塞的機會。
- 3 長期類固醇使用**：如氣喘、類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡等免疫性疾病病人。
- 4 潛水伏病**：潛到深水再度回到水面時，因氣體不再溶於血液，會在血管內形成小氣泡而塞住小血管。
- 5 其他易形成血栓或血管炎體質。**

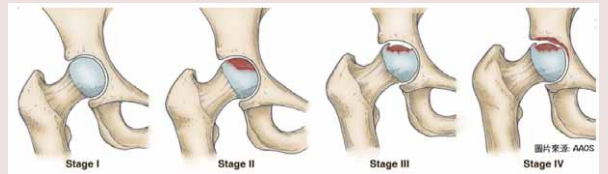
### 症狀

有別於一般對於髖關節的認識，其實大多數的髖關節退化 / 壞死常常初期都是從鼠蹊部開始有疼痛感，嚴重時可能延伸到側邊或臀部。

初期特別在坐著要站起來時、上下樓梯時有不適感，正常走平路可能不見得有感覺。

### 治療

早期發現的話可以做小傷口的股骨頭減壓，視情況做骨移植填補因缺血壞死的地基塌陷中後期之後狀況往往不可逆轉，全人工髖關節是解除疼痛跟恢復功能的最佳手段。



長年酗酒造成的兩側股骨頭壞死



圖例的是一位爽朗樂觀的中年婦女，本身長年酗酒，一年多來走路疼痛逐漸加劇開完刀第一次回診就跟我表示都不痛了，開玩笑的表示還可以跑步了。(我當然是極力勸阻，畢竟再怎麼開完刀恢復再怎麼快，術後還是需要保護一段時間，等骨頭與人工關節的介面穩定才行。)

本衛教文章同步分享於臉書粉絲專頁  
@創傷/關節重建- 骨科李忠祐醫師



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						● (第一週)
13:30~17:00	●		●			
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 從骨科醫師到鐵人之路

## Road to IRONMAN

文 骨科  
蘇育德 醫師



近幾年來鐵人三項運動快速掘起，很多跑馬拉松或騎自行車的老手紛紛投向這項運動的懷抱。鐵人三項結合了游泳、自行車、跑步，比賽中會使用到全身肌群，又有短程、中程、長程距離可供選擇，因此無論是志在參加、練習量極少的佛系鐵人，或是志在得名、練習量驚人的極限鐵人，都能找到適合自己比賽的距離與節奏。

九年前的我還是一位實習醫師，看到某位學長的臉書分享自己參與鐵人三項的比賽照片，除了欽佩他的勇氣外，也悄悄點燃了我對這項比賽的嚮往，當時跑馬拉松的風氣非常盛行，但是鐵人三項比賽卻是冷門的運動。從第一場台南安平三鐵的初登場，前後陸續參與了三十場以上的短程標準三鐵(51.5公里)、中程半超級鐵人三項(113公里)及長程超級鐵人三項(226公里)，九個年頭過去了，自己的熱情未曾消滅，卻也培養出每天規律運動的習慣。近幾年來自己都偏向參與中長距離的賽事，讓我了解到長時間、持之以恆的體能訓練才是完成這種超長賽事的關鍵因素，而自從有了家庭及照顧小孩的責任後，如何在運動、家庭和事業三項取得平衡更顯重要，這也是每個鐵人都得面臨的抉擇與課題。

鐵人三項因為長時間在戶外競賽，造成的運動傷害種類也相對複雜。普遍的傷害包含曬傷、中暑、抽筋、肌肉韌帶拉傷、扭傷、挫傷、擦傷、水泡等傷害，由於

運動的多元性及高強度，幾乎每個鐵人三項愛好者都曾有過上述的病症。另一方面，很多鐵人會為了追求更好的成績過度訓練而受傷。身為一名骨科醫師又是三鐵運動愛好者，對於這些急慢性的運動傷害也算經驗豐富。臨床治療中，給與選手正確的運動衛教是極其重要的，科學化的訓練可以增進場上的表現，但適度的休息配合瑜伽或滾筒的使用可以讓各肌群及筋膜放鬆，讓下一次的訓練更上層樓，比賽中取得更好的成績。總而言之，訓練要適量，偶爾練到全身痠痛或心情倦怠時，寧可休息或選擇交叉訓練，可降低因只使用單一肌肉群造成的傷害，也可緩和和心理的煩躁感。

現在的我，鐵人運動已是生活的一部分，常常別人休息的時間就是我訓練的時間，但卻也帶給我人生無比的樂趣和挑戰，同時也認識了許多志同道合的朋友。如果看完這篇後你心中小小的熱情也被點燃，何不來嘗試看看呢？

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						● (第四週)
13:30~17:00		●			●	
18:00~20:30		●				

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 性別差異對於重金屬污染 和紅血球平衡之間的關係

院長室 陳思嘉秘書  
血液腫瘤內科 謝絮羽醫師

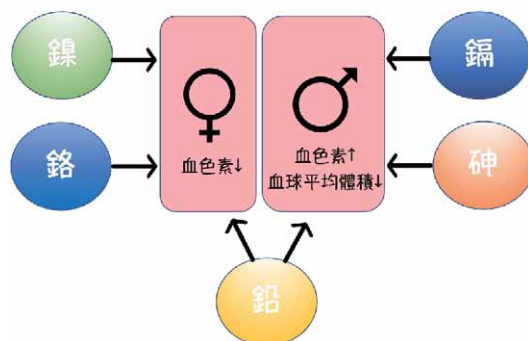
本篇研究主要是要探討性別差異對於重金屬污染和紅血球平衡之間的關係。本篇研究搜集了在南台灣大林埔2,447位受試者（男性646位，女性1,072位）的健康調查，測量了7種不同的重金屬：血液中的鉛、尿液中的鎳、鉻、錳、砷和銅。本篇研究指出重金屬像是鎳會影響到女性的紅血球平衡。砷和鎘則是會影響到男性的紅血球平衡。鉛對於兩性的紅血球平衡皆有影響。已有多篇研究指出血球的平衡改變對於人體的健康的影响。重金屬這個議題，尤其在重工業城市，應該要更積極的篩檢和預防，已達到早期診斷和治療，減少公共負擔的目的。

本篇文章刊登在 International Journal of Environmental Research and Public Health.

## 防治策略

- 選購有標示清楚，檢驗合格的海鮮/農產品
- 避免使用地下水，應使用乾淨的民生用水
- 居住在重工業附近的高危險族群應定期監控尿液/血液中重金屬濃度
- 政府定期檢驗/民眾共同監督重金屬排放的工廠

工業污染造成人體健康問題已經被多次討論，以往的研究指出工業污染對於人體的免疫和代謝都有可能造成問題，直至今日，有些動物實驗研究指出重金屬污染會降低血紅素，影響紅血球平衡，甚至有些研究表明紅血球平衡的改變可以用來預測一些疾病的產生，像是失智症，原發性卵巢功能不全和第二型糖尿病，但在人體的紅血球平衡改變和重金屬污染之間的關係還沒有一個定論，所以本篇想要探討重金屬污染和紅血球平衡的關係，除此之外，性別對於紅血球平衡的影響也可能會影響到重金屬污染對於健康的影響，以往有研究指出男性和女性之間會有12%血色素的差異，這之中的機轉和紅血球生成和代謝被賀爾蒙的影響有關，因此性別也納入本篇想要討論的重點之一。本篇包括7種不同的金屬污染對於血液產生的影響，包括鉛，鎳，鉻，錳，砷，銅和鎘。經過多變項分析後，研究顯示鉛和鎳與女性的血色素呈現負相關。砷和鎘與男性的血



色素呈現正相關。鉛和鎳與男性的血球平均體積呈現負相關。我們的研究顯示，重金屬污染和紅血球平衡不僅有相關，而且受到性別的影響而有所差異。

其中一個重要發現是女性的紅血球平衡比男性更容易受到重金屬的影響，女性容易受到影響的原因可能和重金屬的代謝有關，而重金屬代謝的效率和出生時的基因相關，另外還有和骨頭的代謝有關，當女性年紀上升，骨質開始流失時，本來沈積在骨頭的重金屬開始釋放到血液裡面，造成血液中重金屬的濃度上升，而造成女性的紅血球平衡受到重金屬濃度的影響較大。

## 預防策略

重金屬污染對於健康的危害除了全身性的心血管疾病，肺部疾病，胃腸疾病和骨頭的影響之外，本篇研究發現了重金屬污染和血球平衡的關聯，且這個關聯受到性別的影響。因此重金屬污染的問題不容小覷，在這個重工業發展蓬勃的城市，如何做好預防措施和定期去醫院檢查是很重要的事。政府端可以做的像是鼓勵民眾做好重金屬的回收，通過化學萃取整合的方式減少土壤和水源被重金屬污染。除了從政策和國家方面著手之外，平常民眾減少去交通壅塞的地方，出門戴口罩，減少使用含鉛汽油都是可以從自己著手的減少重金屬污染的方式。唯有從自己開始做起才能維護好自己的身體健康。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●				
13:30~17:00				●		
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)