【金山快訊】骨力做 勇人生

2015 年 1 月，黃瑞仁院長與詹鼎正副院長（現任竹東分院院長）到任後，金山分院又踏入了新的階段，兩位長官期許醫院能夠更成長，成為「北海岸地區民眾最信賴的醫院」，這段時間一直關心偏鄉醫療的信義公益慈善基金會發現本院確實需要一些新的設備與檢查項目來加強北海岸地區鄉親的服務效能，故捐助部分善款協助本院將故障中的骨質密度儀更換成目前最新一代的儀器，掃描的速度從原本一個部位要掃 3～5 分鐘到現在一個部位只要掃描 30 秒，減少鄉親於檢查中所需等待的時間，比起以前來說確實是方便多了。

關於骨質疏鬆症的危險因子如身高比年輕時矮 3 公分、體重過輕都需特別注意，一些生活習慣如缺乏運動、抽菸喝酒、日曬過少、咖啡飲用過量、鈣質攝取太少、長期使用類固醇藥物等等都是造成骨質流失的潛在原因，一般人單次飲食鈣質的攝取量最高不會超過 500 毫克，所以並不是一次吃飽就能補足所有鈣質，建議少量多餐較為適宜，而鈣片的補充建議是分段吃、咬碎吃、配水吃、飯後吃，亦切記不要跟葡萄糖胺液搞混，免得補錯位置失去當初想要的成效。良好的高齡友善居住環境亦非常重要，如明亮的空間、圓滑的桌角、容易拿取物品的置物櫃、瓦斯與火災警報器要定期檢查、廁所加裝扶手與防滑條等，一次不慎跌倒的骨折治療可真是會讓人煞費心力，因此骨骼保健並不是來醫院作完檢查才做，而是要從日常生活開始深耕。

為了向民眾推廣預防骨質疏鬆的好處，因此影像醫學組製作保「鈣」存骨本的簡報到社區進行宣傳。在專業知識上只要努力查書本、整理好資料即已足夠，但要如何說一口好台語，讓民眾知道我們在講些什麼卻不容易，故第一步需先進行台語練習，把演講時可能會卡住的幾個名詞或用語進行轉換，如芥藍菜（K 藍仔）、類固醇（美國仙丹）、骨折（骨頭劈去）、黑芝麻（黑麻仔）、內分泌（乃分必）、荷爾蒙（侯如蒙）；第二步簡報製作也不能只是剪下貼上將文字全部貼滿頁面照唸這麼簡單，最好一個小時的報告裡面要有即時的有獎徵答、豐富的影音圖片、盡量減少敘述性的文字，以免讓人看了覺得吃力，演講的時候怕阿公阿媽睡著，最好還要穿插點笑話或小故事等等的；最後則是不斷的自我練習進行故事內容的微調。因此僅僅是一場社區宣導報告，就得準備兩個禮拜以上。當天演講時還是非常的緊張，坐滿全場的鄉民不斷的鼓勵與提點我，也很認真的回答有獎徵答的問題，讓我終於把心情穩住，順利完成這一次的報告，而且事後有個民眾特別跑來跟我說：「你的台語講的特別好哦，今天你講的我大概都有懂。」很多時候一點微小的鼓勵就足以成為讓人再次進步的動力。

據研究推估 2050 年以後臺灣會邁入超高齡社會，平均每三個年輕人就要扶養一名老人，未來的您想成為什麼樣的老人呢？是健康可行走，還是需要被人照顧？健康維持及早做起，老年生活免煩惱。

感謝善心人士的協助，骨質密度檢查項目才得以重生

最新的骨質密度儀，顧骨本、保健康

總幹事在開場前的介紹並召集有興趣的民眾來聽演講

社區演講時盡可能以圖示、影片方式進行分享，並將生硬的醫學術語修正為一般台語與民眾交流。

金山分院影像醫學組組長　張朝閔

NTUH