

【雲林快訊】活愈老，更要注意骨質疏鬆帶來的失能風險！

臺大醫院雲林分院主動到照護中心進行骨折風險篩檢，守護長者健康

臺灣即將在 7 年內進入超高齡社會，老年人口將超過 20%，而雲林在臺灣更是第二「老」，有 12 萬長者，每 6 人就有 1 人超過 65 歲，如何協助在地長者健康老化是目前重要的課題。臺大醫院雲林分院劉宏輝副院長表示，隨著國人平均餘命增長，失能的風險也節節升高，國際研究發現，骨質造成的失能負擔更僅次於肺癌、勝過大腸癌與乳癌，但國人對骨質疏鬆的警覺心與篩檢比例卻未相對提高。臺大醫院雲林分院有鑑於此，與臺灣楓城骨科學會、臺灣安進攜手合作，預計前進雲林縣 40 間日照、長照中心，希望透過醫護人員主動出擊，目標為千名長者進行骨折風險評估，落實臺大醫院雲林分院照顧雲林長者「活躍、健康、快樂、在地老化」之目標。

失能人口中八成是老人 雲林失能人口已有 3 萬！

骨鬆骨折容易導致失能 髖骨骨折影響行動力、生活品質！

「活到老，更要健康到老！」隨著國人平均餘命增長，失能問題也隨之而來。劉宏輝副院長表示，根據衛福部長期照護需要調查，民國 120 年全國預估將有 120 萬人失能，老人就占了其中的 8 成，衛福部預估 107 年雲林縣失能人數就有 3 萬人之多。而國外研究顯示，因為疾病而造成的失能調整損失人年

(the-disability-adjusted-life-year, DALY) 中，骨質疏鬆排名第二，危害健康餘命的程度僅次於肺癌、更勝大眾熟知的大腸癌與乳癌，顯示骨鬆對民眾健康的影響大。

人體骨骼的骨量大約在 20 歲至 30 歲達到最高峰，之後骨量會逐漸減少，骨質流失

過多，會導致骨骼變脆、變弱，呈現中空疏鬆的情況，就是「骨質疏鬆症」。臺大醫院雲林分院骨科部主治醫師傅紹懷醫師分享，因為骨質流失並不會有顯著感覺，因此民眾對於骨鬆警覺性低，主動篩檢的人更是少數，病患往往是在骨折之後才發現自己患有骨質疏鬆，而骨鬆性骨折導致之住院患者中半數為髌骨骨折，髌骨是組成髌關節的重要骨頭，負責將身體重量從軀幹傳遞到下肢，一旦骨折會影響人的行動力、支撐力，患者容易感到疼痛、影響行動，導致長期臥床，更容易發生嚴重併發症，有兩成患者在一年內死亡，更有八成患者無法單獨進行至少一項日常活動。

骨鬆+共病長者骨折風險增 3 倍！醫師呼籲：長者及早篩檢，正確治療！

不動就沒事？養護中心臥床長者也骨折，竟是骨質疏鬆惹禍

傅紹懷醫師表示，中年以後骨質每年減少 0.3%~0.5%，年紀越大，骨質流失更快，國外研究發現 80 歲以上骨質加速流失，導致骨折的風險增加，若已有骨質疏鬆又合併罹患其他慢性病，相較於沒有骨鬆的長者，更增加 3 倍的骨折風險，所以高齡長者更應該積極進行骨折風險的篩檢，才能及早預防、及早治療！

傅紹懷醫師提醒，有很多長者認為只要避免跌倒，就能減少骨折的風險，但嚴重骨鬆患者，連臥床都可能發生骨折。根據一項美國的研究指出，養護中心內逾八成長者為嚴重骨鬆的高危險群，除了年齡的影響之外，更因為長期生活在照護機構，缺乏自理能力、長期臥床、使用多種藥物、肌少症、失智症及合併罹患其他疾病的情況也都是導致養護中心長者骨質疏鬆風險增加的原因。

臺大醫院雲林分院曾收治過一名住在養護中心的 82 歲阿嬤長期臥床，並未發生跌倒情況，卻頻繁向醫護人員表示腿痛難耐，由照護中心送至臺大醫院雲林分院檢查後，

才發現阿嬤腿骨已骨折，透過檢查發現骨密度竟是-5.8，已是嚴重骨鬆患者，簡單的翻身都可能造成骨折，必須立刻治療，並進行長期追蹤！

照護中心長者為骨鬆中、高危族群，應及早篩檢，及早治療 臺大醫院雲林分院、臺灣楓城骨科學會、臺灣安進攜手前進 40 間雲林照護中心，守護長者健康！

傅紹懷醫師表示，臨床上會使用骨折風險評估工具(Fracture Risk Assessment Tool, FRAX)，特別針對高齡長者設計健康生活品質測量問卷，評估衰弱狀況以及跌倒風險。從過去篩檢經驗發現，由 FRAX 初步篩選為骨鬆中高危險族群的長者，到院檢查後，建議治療骨鬆族群的比率高達 87%，可見 FRAX 問卷有效性高；測量結果也發現照護中心有 91%長者為骨鬆中高危險群，但僅有 4%進行骨鬆治療，顯示雲林長輩潛藏極高的骨鬆風險，對骨折預防與篩檢也有強烈的需求。

劉宏輝副院長表示，因為在臨床上發現骨折對於長輩健康與生活品質的威脅，因此臺大醫院雲林分院、臺灣楓城骨科學會和臺灣安進，以策略伙伴的模式攜手合作，由臺大醫院雲林分院醫護團隊主動出擊，直接到雲林縣內養護與日照中心服務長輩，進行骨折風險評估。由臺灣楓城骨科學會提供學術及治療上指導，臺灣安進引進國際預防骨鬆趨勢，完善計畫推動，預計前往雲林地區的 40 間長照與日照中心，走進社區為替長輩健康把關，提高醫療的可近性，及時發現問題，及時提供治療方案，真正落實活躍、快樂、健康與在地老化。



雲林分院秘書室