

學術演講會

主辦單位：臺中市大臺中(GTMA)醫師公會

協辦單位：衛生福利部豐原醫院

日期：106年8月6日(星期日)中午13時30分至下午16時30分

上課地點：衛生福利部豐原醫院—9樓視聽講堂

(臺中市豐原區安康路100號)

課程表

時間	題目	講師
13:15 至 13:25	報到	
13:25 至 13:30	主席致詞	藍毅生 理事長 匡勝捷 理事/副院長
13:30 至 14:30	骨質疏鬆症	衛生福利部豐原醫院 骨 科 羅達富 主治醫師
14:30 至 15:30	肌肉減少症 (Sarcopenia) — 高齡健康較佳的指標	衛生福利部豐原醫院 高齡醫學科 張敬仁 主任
15:30 至 16:30	銀髮族常見的下泌尿道疾病	衛生福利部豐原醫院 泌 尿 科 李建達 主任

※已申請學分—臺灣醫學會課程 3.6 分；泌尿科醫學會 1 點；

家庭醫學會乙類 3 點；骨科醫學會 1 積分；外科醫學會-10 積分；

內科醫學會 5 積分

※申請中學分—臺灣護理學會

◎護理師參加者酌收費用 100 元(請於現場繳納)，惠請攜帶執業執照。

◎會後贈送精美餐點一盒。◎當天請自備水杯。

醫療機構名稱：_____ 醫師姓名：要參加之醫師再行填入

專科：_____ 身份證字號：_____

姓名：_____ 護理師 身份證字號：_____

姓名：_____ 護理師 身份證字號：_____

1、為確定上課人數及簽到單製作，請於 8 月 4 日中午前完成報名，謝謝您。

2、報名方式：網路 gtma.org.tw、傳真 04-25251648、電話 04-25222411

第一堂 骨質疏鬆症

羅達富 醫師

隨著國人壽命延長骨質疏鬆症對老人的影響日益增加，今日的講題著重在如何得知自己是否有骨質疏鬆及日常保健方式。嚴重骨質疏鬆所帶來的併發症該如何治療，以及醫療人員該對骨質疏鬆症應有的認知。本人身為骨科專科醫師，也將報告目前治療的新進展，以及骨鬆性骨折的手術及照護方向。

第二堂 肌肉減少症 (Sarcopenia) — 高齡健康較佳的指標

張敬仁 醫師

什麼是健康？相信對每個人，健康的定義都不一樣，特別是對高齡的長輩，當血壓、血糖的高低已經變得不那麼重要時，甚麼才是銀髮族健康的最佳指標？美國匹茲堡大學研究人員在 2011 年國際知名期刊「美國醫學會雜誌」(JAMA) 上報告說，他們追蹤研究逾 3.4 萬名 65 歲以上老年人後發現，行走速度較快的老年人壽命較長。美國研究也發現，身體孱弱的老年人，其走路速度、握力皆比一般正常老人來的低。加上其他的證據顯示，老年人肌肉流失，或稱作肌肉缺少症 (Sarcopenia)，可能是老人孱弱，甚至死亡的重要先行原因。流行病學調查也的確顯示，符合肌肉缺少症診斷的老年人，其免疫力較差、傷口較難復原、死亡率也較高。

根據最新的定義，亞洲老人肌肉缺少症的診斷，主要包括三個指標：

1. 老年人 ≥ 65 歲 (或依各國對高齡定義不同)
2. 合併握力下降 (男性 < 26 公斤，女性 < 18 公斤)，或走路速度變慢 (< 0.8 公尺/秒，男女標準相同)
3. 及身體組成分析中肌肉質量降低：男性 < 7.0 公斤/公尺²；女性 < 5.4 公斤/公尺²【雙能 X 光吸光測定 (DXA)】，或 < 5.7 公斤/公尺²【生物電阻抗分析 (BIA)】

診斷流程如下：

肌肉減少症的治療，仍然以飲食及運動為主，但因為老年人味覺退化、胃口不佳，「三低二高」的飲食概念不見得適合用在他們身上，所以如果診斷有高齡肌肉缺乏症的老人家，一定要請教營養師，做完整的營養評估及飲食衛教；而運動的部分，也需要考慮個人耐受性不同，而請教復健師量身訂做，千萬不能想當然耳，隨意設定運動計畫，則不但達不到效果，反而容易產生運動傷害，甚至發生跌倒、骨折的意外。

第三堂 銀髮族常見的下泌尿道疾病

李建達 醫師

隨著社會的老化，銀髮族人口比例日增；這些年長者的常見下泌尿道有那些問題呢？首先在男性方面還是首推前列腺肥大造成的小便困難，另外會造成惱人的膀胱過動症狀；以上兩者都有新的臨床用藥提供給大家參考。另外在女性方面則以尿路感染、夜尿和尿失禁等在臨床上常見，目前在診斷和治療上的藥物與手術都有很好的發展。