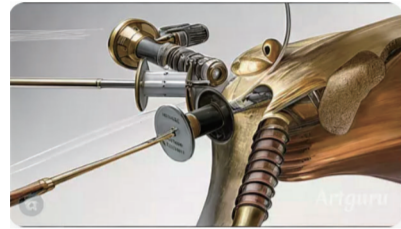


一探肩膀疼痛的真相： 解開「五十肩」的神秘面紗

三軍總醫院基隆分院骨科／鄭智鴻醫師

你有沒有感受過肩膀疼痛的折磨？許多中老年人都有這樣的經驗，很多時候，我們會歸咎於「五十肩」。但其實，肩膀疼痛的真正原因大多是肌腱炎或肌肉拉傷，只有當肩關節活動受到明顯限制時才能確認為「五十肩」。

「五十肩」又被稱為「冰凍肩」或「肩關節之攣縮」，其學名為「粘連性肩關節囊炎」。這種情況通常發生於中年以上，尤其是五十歲左右的人群，但四十多歲



或六、七十歲的人也可能罹患。

「五十肩」雖然可能發生在兩側肩膀，但同時罹患兩側的情況卻相當罕見。初期症狀往往表現為靜止時比活動時疼痛更嚴重，尤其在晚上睡覺時更為明顯。

在初期，雖然疼痛會時好時壞，但並不影響日常生活或工作。然而，一兩個月後，患側肩關節的活動度開始受到限制，當肩膀達到特定角度時，會感到劇痛。這種疼痛可能會向頸部放射，或沿著上臂到肘部。

此病導致的肩膀活動受限，使得許多日常動作變得困難，例如無法將手伸進後背或臀部的口袋，女性可能無法拉上後面的拉鍊。最

終，甚至連梳頭或拿碗筷都成了難題。

然而，對於「五十肩」的治療卻是有希望的。早期治療可能包括消炎止痛藥或類固醇關節注射，但一旦肩關節活動明顯受限，就需要進行深部熱療和電療，以促進組織復原。而對於一些已經深受病情所苦且保守治療失敗的患者，醫生可能會利用先進的微創關節鏡技術進行手術治療，以解除肩關節囊的粘連。

儘管「五十肩」給人帶來痛苦，但通過適當的治療和運動，我們可以幫助患者早日康復。對於患有「五十肩」的朋友們，請保持信心，並尋求專業醫療團隊的幫助，你一定能夠戰勝疼痛，重新恢復正常生活。



三軍總醫院

Tri-Service General Hospital keelung branch

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

正榮新聞

「為愛熄菸 戒菸就贏」 活動開始囉！

為提升吸菸民眾戒菸意願，鼓勵民眾接受完整的二代戒菸療程，本院配合國民健康署、基隆市衛生局辦理此活動；歡迎本市市民年滿18歲以上吸菸民眾，多加利用本院戒菸門診服務來協助您！國民健康署、基隆市衛生局、三總基隆分院關心您的健康！！



個案報告撰寫工作坊

三軍總醫院基隆分院護理科於113年3月6日舉辦個案報告撰寫工作坊課程，邀請總院護理部蔡育倫督導長講授。

課程內容講授如何選擇個案、找出個案的健康問題，針對個案健康問題進行文獻搜尋，應用最有效果的措施，完成護理措施評估。蔡督導長授課條理清晰易懂，院內同仁認真聽講，大家收穫滿滿，成功地將照護經驗分享給參與課程的護理人員，希望藉這次上課能幫助更多人完成個案報告送審。



藥學小知識

退化性膝關節炎之玻尿酸注射

退化性膝關節炎致病的原因為膝關節軟骨與滑囊膜的老化與磨損，除了年齡以外，基因遺傳、代謝疾病、生物力學因子都有關係。膝關節進行各種動作轉折時，骨骼與骨節間會產生摩擦，因此，骨骼相連的關節地帶，都有軟骨緩衝，避免因摩擦造成的疼痛不適。隨著年齡及活動量的增加，膝軟骨組織逐漸受到磨損，降低緩衝的功能，嚴重時甚至骨節間互相磨擦出骨碎片，使膝關節腫痛發炎。受影響的膝關節外觀看起來有腫脹的現象而且在活動的時候常發出「喀啦、喀啦」的聲音，如果膝軟骨磨損較嚴重的病人，膝關節的活動範圍也會受限。

引起膝關節退化的原因多半無法以單一病理變化來解釋，通常是多個因素之間的交互作用造成骨頭、軟骨、與膝關節滑囊膜的動態失衡所致。依據2021年AAOS(American Academy of Orthopaedic Surgeons)治療指引指出，常見引起退化性膝關節炎的危險因子包括：基因遺傳、年齡增長、女性、肥胖、反覆性且高衝擊強度的運動或

負重工作及膝部創傷病史。

肥胖過重者，因易使膝關節承受較大的壓力，罹此病的機會亦比正常人高二至三倍。另外，必須經常採取蹲姿或彎腰工作者，也會較早出現退化性關節炎。而女性於更年期後，常有骨質疏鬆的現象，骨頭耐力更差，所以出現此症的時間比男性早。如果家族裡直系親屬患有退化性膝關節炎，得到退化膝關節炎的機會將上升2~5倍。

玻尿酸介紹

玻尿酸(又稱為透明質酸)是一種具有高度吸水性以及黏彈性的生物性多醣體，是關節軟骨基質組成的一部分，也是關節腔潤滑液主要成份之一；關節腔中的玻尿酸可以幫助關節活動順暢、緩衝碰撞，並降低關節軟骨之間的磨損。

玻尿酸健保給付標準：

- 經同一院所復健及一般藥物治療六個月均無效的退化性膝關節炎。
- X光影像須合乎第二級以下的退化(未達需置換人

工膝關節之標準)。
• 病患於注射玻尿酸期間健保不給付鎮痛消炎藥、類固醇注射劑及置換人工膝關節，亦不可併作同一部位之復健。

***不符合上述條件者須自費使用。**

用法用量：

一般型：每週一針，連續三週，半年一個療程。
長效型：一次一針，半年或一年一針。

三軍總醫院基隆分院關心您!!

113年清明連續假期醫療服務公告

院區	4月4日 (星期四) 婦幼節	4月5日 (星期五) 清明節	4月6日 (星期六) 例假日	4月7日 (星期日) 例假日
孝二院區			休診	休診
正榮院區			休診	休診
急診	正常服務			

骨科 DOCTOR

王登輝 醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系畢業
- 國軍桃園總醫院骨科部住院醫師、總醫師
- 國軍高雄總醫院岡山分院主治醫師
- 中華民國骨科專科醫師

專長

- 骨科脫臼創傷治療
- 運動傷害處理
- 增生治療
- 肩髖膝人工關節置換
- 關節鏡檢查及手術
- 脊椎退化手術
- 骨質疏鬆治療
- 雙通道脊椎內視鏡手術

骨科 DOCTOR

鄭智鴻 醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學士
- 三軍總醫院骨科部總醫師
- 中華民國骨科專科醫師
- 國軍花蓮總醫院骨科主治醫師
- 肩肘關節醫學會會員
- 骨質疏鬆症專科醫師
- 手外科專科醫師

專長

骨折創傷，運動醫學，五十肩，旋轉肌韌帶破裂，板機指，嫵嫵手，腕隧道症候群

骨科 DOCTOR

陳森懋 醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系畢業
- 英國倫敦大學骨科研究所博士候選人
- 三軍總醫院澎湖分院骨科主治醫師
- 中華民國骨科專科醫師
- 中華民國高壓氧專科醫師

專長

- 四肢骨折微創手術
- 人工關節置換手術
- 運動傷害之診斷及治療
- 退化性關節炎之診斷及治療
- 骨質疏鬆症之診斷及治療

看診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午診		孝二院區 102診		孝二院區 102診	
下午診		孝二院區 102診			正榮院區 203診
夜診					

看診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午診		正榮院區 206診			
下午診					孝二院區 102診
夜診		正榮院區 206診			

看診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午診	正榮院區 206診				正榮院區 203診
下午診					孝二院區 103診
夜診					

孝二院區：基隆市仁愛區孝二路39號2樓 預約電話:(02)2423-1735轉79133~79136
志工服務台電話：(02)2423-1735#79100(服務時間:0830-1130，1330-1630)

正榮院區：基隆市中正區正榮街100號 預約電話:(02)2463-3330#88480
志工服務台電話：(02)2463-3330#79897(服務時間:0830-1130，1330-1630)

民眾反映電話及網址：(02) 2463-3330轉79209(上午8點至下午5點) | <https://www.tsgn.ndmctsgh.edu.tw/suggest/196/502366/25672>

facebook 本院網址

發行人：陳相成
總編輯：劉瑞盟

2024/04 April 孝二門診門診時刻表

★骨科趙國華醫師：上午09:00~11:30、不便之處敬請見諒
★復健科張智雅醫師：上午09:00~11:30、不便之處敬請見諒
★耳鼻喉科林原永醫師：上午09:00~11:30、不便之處敬請見諒
★一般外科(乳房外科)蔡雪廠醫師：上午09:00~11:30、不便之處敬請見諒



網路掛號

Table with columns for Day (星期別), Time (上午/下午), and Doctor (診別). Rows include various medical specialties like Internal Medicine, Surgery, and Pediatrics.

孝二院區 醫師開休停代診公告

Table with columns for Date (停休代診日), Doctor (醫師), Specialty (門診科別), Time (時段), and Status (類別). Lists doctor absences and substitutions.

門診掛號看診注意事項

Table with columns for Appointment (預約掛號), Visit (看診時間), and Services (復健治療時間, 檢驗各項抽血服務, 自費勞工健檢服務). Provides details on appointment procedures and services.

2024/04 April 正榮門診門診時刻表

★神經內科蔡佳霖醫師→看診時間：上午09:00~11:30不便之處敬請見諒。
★整形外科吳建備醫師→看診時間：上午09:00~11:30不便之處敬請見諒。
★青腸肝膽科張肇豐醫師→看診時間：上午09:00~11:30不便之處敬請見諒。
★一般外科(乳房外科)何孟興醫師→看診時間：上午09:00~11:00不便之處敬請見諒。

Table with columns for Day (星期別), Time (上午/下午/夜間), and Doctor (診別). Rows include various medical specialties like Internal Medicine, Surgery, and Pediatrics.

正榮院區 醫師開休停代診公告

Table with columns for Date (停休代診日), Doctor (醫師), Specialty (門診科別), Time (時段), and Status (類別). Lists doctor absences and substitutions.

接駁車資訊

Table with columns for Route (班次), Destination (內湖, 慶安宮, 正榮院區, 孝二院區), and Time (發車時間). Provides bus schedule information.

本院開設【戒菸門診】，請參閱時刻表

本院開設【戒菸門診】，請參閱時刻表

因本院醫師調動頻繁，請以網路公告為主

因本院醫師調動頻繁，請以網路公告為主