

你是“硬骨头”吗？

人口老化的问题得积极面对，人的骨骼随着年华老去，出现很多问题，这是逃不了的事实。

除了跟本身摄取的营养和接受的护理外，客观环境及设施如公众场所的椅子是否足够让人歇脚小休、行人天桥是否过陡、组屋电梯无法每层停留而得爬楼梯等等，对你我的骨骼都会带来不良影响。

30%骨折的病人平均一年后去世

伊丽莎白医药中心矫形外科医生周德福受访时说：“本地的年老病人中，最容易患上髌骨(hip bone)骨折，数据显示，30%髌骨骨折的病人，平均在1年后去世，只有20%的病人无需依靠而自由活动，也就是说，高达80%的髌骨骨折病人，须依靠人(或支援如拐杖等)行动，这是非常惊人的数字。”

“政府已经看到人口老化所带来的问题，也尽量在社区建设上给予老年人帮助，但是，我觉得政府组屋每层楼有电梯是非常必要的，免得行动不便的老人辛苦爬楼梯。另外，在熟食中心、购物中心等人们常去的地方，应多装置扶手与扶梯，让老人行动更便利。”

去年，周德福医生联合一批来自美国、澳洲、日本、印度、泰国等地的医学研究队伍，发明了新型的膝盖骨关节手术Deputy PFC RPF(high flex knee)，能让病患恢复几乎跟正常人一样的膝关节活动。他说：“以前的膝关节手术，病人动手术后，只能半蹲(约90度)，现在这个由美国食品与药物管理局批准的新手术，病人手术后可自由蹲坐达155度，行动更自如。”

本地人最常见的骨骼疾患有哪些？

国立大学医院骨科及整形科顾问林志庆医生(肩及膝专科)说：“除了患上髌骨骨折，另外一个常见的是脊椎骨折。这是因为年龄的关系，加上



## 钢骨水泥中 打造亲老人设施

“做人要有骨气” 专刊之现象篇

随着人口老化，我国的公共设施是否跟得上老人的需求？本地常见的骨骼病究竟有哪一类？记者林弘谕与两名医生作了访谈。

新式的膝盖骨关节手术后，有骨折问题的老人蹲坐的幅度可达155度，行动更自如。

长期劳损后所造成的。脊椎就像插花用的绿色海绵一样，老人家一旦意外跌倒，大部分会形成压缩性骨折，他们的生活将大大改变，例如行动受限制，不想再走动，慢慢地双脚越来越脆弱无力。即使骨折的损伤逐渐康复，这些人的生活也无法恢复到当初未受伤前一样。”

本地病人宁可忍痛也不愿动手术

他提出一个“难以理解”的问题，即常见一些患有骨关节炎的妇女，宁愿忍受疼痛和“O”型腿辛苦地走路，也不想给自己一个新生的机会。他说：“看到这些病人，吃药治疗无效，她们总是认为能忍则忍，不愿意动手术，有些人怕动手术会很痛，甚至有些担心面对死亡，这不是癌症，可能致命，只要一个手术，她们便能过正常人的生活。”

他说，西方人的想法较积极，他们认为骨关节炎影响到自己的生活，就会想办法去彻底治疗。例

如膝盖关节不好，影响退休生活，他们会尽量把关节治好，以便享受以后的生活。

在为病人给予的护理与服务方面，林医生觉得本地医院做得不错，例如宏茂桥社区医院、圣安德烈社区医院、圣路加爱老医院等等，让病人在不同的医院接受治疗后，再转来这些社区医院做进一步的物理治疗与疗养，而且这些医院有足够的物理治疗师，帮助骨折患者更快地恢复往日的步伐。

→林志庆医生：脊椎就像海绵，老人家一旦意外跌倒，会形成压缩性骨折，生活素质将大受影响。(邓智炜摄)



百利宫释放善意，在走廊摆放椅子让公众歇脚。



对于行动不便的老人来说，他们所居住的组屋若每层楼都有电梯，便可省略爬楼梯的辛苦。(龙国雄摄)

周德福医生：在人们常去的公众场所，应多装置扶手与扶梯，让老人行动更便利。(李白娟摄)