

愛惜您的骨

浸信會呂明才中學家長團契2012/01/05



黃子球醫生—骨科專科醫生
林楚璧女仕—資深職業治療師

引言—經驗分享

- ▶ 中年女子，週身骨痛
- ▶ 病因？
- ▶ 處理？

經文分享

» 喜樂的心、乃是良藥。
憂傷的靈、使骨枯乾。

箴 17:22

1. 憂傷的靈、使骨枯乾

- ▶ 你同意嗎?
- ▶ 臨床經驗—憂傷者--→多病痛 (psycho-somatic)
- ▶ 醫學研究---抑鬱者--→骨質偏低
- ▶ 靈---人最深處，與神溝通
- ▶ 枯乾---無水/無生命;
- ▶ E.g. 骨科手術—保持水份

枯乾的骨 \leftrightarrow 骨質疏鬆

- ▶ 定義
- ▶ 徵狀?
- ▶ 後果—容易骨折

骨質疏鬆引致的常見骨折— 橈骨



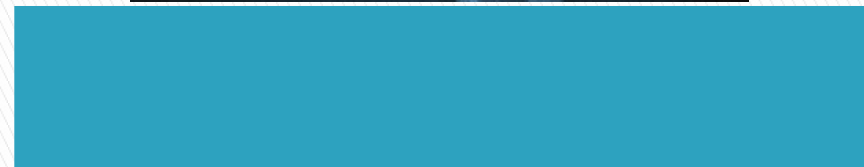
不能作工



骨質疏鬆引致的常見骨折-- 腕骨頸



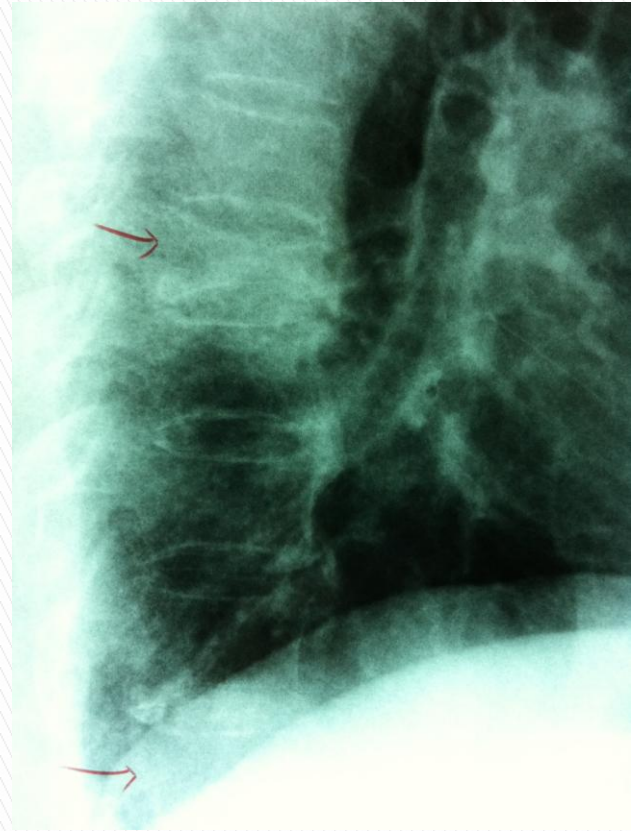
不能站穩/行走



骨質疏鬆引致的常見骨折— 脊椎骨



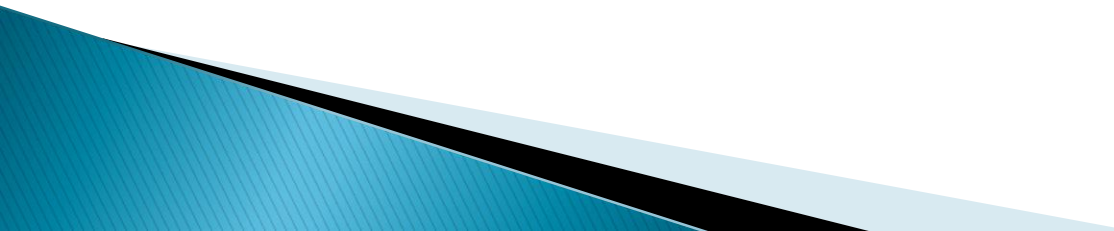
不能正直



骨質疏鬆症應如何診斷？

- ▶ 雙X光骨質密度掃描法(DEXA)是國際骨質疏鬆組織認可作為診斷骨質疏鬆的方法。
- ▶ 此檢查準確而無痛、幅射劑量亦比照一張肺部X光為少。可用作測量腰椎、髖骨的骨質密度。

治療計劃應包括：

- ▶ 平衡的飲食以保障攝取足夠的營養素如鈣質、維他命D、礦物質等
 - ▶ 適當的和恒常的運動
 - ▶ 藥物治療
- 

鈣質、維他命D

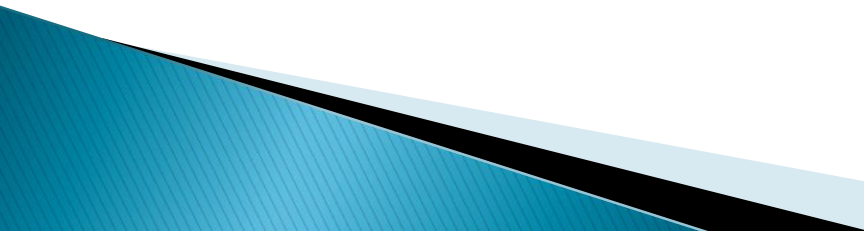
- ▶ 每天的鈣質攝取量應為八百毫克，
- ▶ 含鈣量較高的食物包括牛奶、芝士、雪糕及乳酪、綠葉蔬菜和果仁亦是不錯的選擇。
- ▶ 除了曬太陽外，奶類食品、蛋黃、鹹水魚及肝臟均含豐富維他命D。

負重運動

- ▶ 如行路、跳舞、跑步、上落樓梯、太極及遠足。

2. 喜樂的心、乃是良藥。

- ▶ 你同意嗎?
 - ▶ 經驗分享——骨質正數的人?

 - ▶ 開心積極，病痛較少
 - ▶ 惶恐憂慮，一事無成
- 

你希望你的兒女喜樂抑或憂傷?



3. 父母心意 => 天父心意

- ▶ 要常常喜樂 · 不住的禱告 · 凡事謝恩 · 因為這是 神在基督耶穌裡向你們**所定的旨意**。

帖前 5:16-18

4. 喜樂之道、認識真神

- ▶ A. 眼中有光,謹守主話
- ▶ B. 與主同行,飽嘗主恩
- ▶ C. 靠神行善,以神為樂
- ▶ D. 數算主恩,知足常樂

A. 眼有光

▶ 眼有光使心喜樂 · 好消息使骨
滋潤。 (箴 15:30)

你的話是我腳前的燈、是我路
上的光。 (詩 119:105)

人心憂慮、屈而不伸 ·
一句良言、使心歡樂。
(箴 12:25)

B. 嘗主恩

- ▶ 求你使我們早早飽得你的
慈愛、喜樂。 我們一生一世
歡呼喜樂。 (詩 90:14)
- ▶ 醫生前輩的分享:知道卻沒有嘗過
主恩

C. 信靠神

- ▶ 你當倚靠耶和華而行善 · 住在地上、以他的信實為糧 ·
- ▶ 又要以耶和華為樂 · 他就將你心裡所求的賜給你。(詩 37:3 - 4)

- ▶ 我必叫你成為大國 · 我必賜福給你、叫你的名為大、你也要叫人得福 · (創 12:2)



D. 常知足

- ▶ 富有 不等如 喜樂
- ▶ 然而 敬虔 加上 知足 的心 便是 大利了 · (提前 6:6)
- ▶ 敬虔 + 知足 = 大利
- ▶ 數算主恩，知足常樂

總結

- ▶ 1. 憂傷的靈、使骨枯乾
- ▶ 2. 喜樂的心、乃是良藥。
- ▶ 3. 父母心意 => 天父心意
- ▶ 4. 喜樂之道、認識真神

傳道者的勸勉

- ▶ 你趁著年幼、衰敗的日子
尚未來到、就是你所說、
我毫無喜樂的那些年日未
曾臨近之先、當記念造你
的主。 (傳 12:1)