



# 五十肩的預防與治療

吳翰林

五十肩又稱冰凍肩（frozen shoulder），學名為adhesive capsulitis（黏滯性肩關節囊炎），是肩關節囊及關節囊腔受損之疾病，易發生於四十至六十歲，估計發生率約百分之二十至五，女性較男性好發，發生機會約為男性的二至四倍。

罹患五十肩者，發病緩慢，常不自覺。症狀多為疼痛和肩部運動範圍受限；日常生活動作，諸如梳頭、刷牙、洗臉、扣衣服鈕扣、摸背、上廁所等動作難以完成。初為輕度肩痛，逐漸加重，尤其以夜間為甚，影響睡眠品質。疼痛有時會向手肘與前臂放射；嚴重者稍一觸碰即疼痛難忍，甚至因壓到患側肩膀而半夜痛醒。

五十肩常為不明原因，可能由於某次用力過猛或動作失當，引起內部組織受傷、粘連，日積月累，造成整個關節囊都受影響。也可能與其他身體疾病有關連，如糖尿病、甲狀腺疾病、發炎性關節炎、外傷、中風、心肌梗塞、上肢關節長期無法活動，或某些自體免疫疾病。

五十肩病理現象為：血管、纖維母細胞增生，造成關節囊內膠原纖維增加，關節滑液減少。

五十肩治療重點，在於減輕疼痛及慢慢恢復肩活動度，依物理治療師指示來逐步伸展肩部；止痛常用非類固醇消炎藥物；併行使用熱敷或短波、微波、超音波等深層熱療，可對關節深層韌帶與周圍肌肉有修復軟化作用，促進血液循環、放鬆肌肉；向量干擾或電療刺激，如關節腔內注射類固醇和局部麻藥，促進性復健運動、姿勢再訓練、關節鬆動術、本體感覺運動訓練等，可鬆動關節，讓關節囊慢慢鬆開，也可訓練因久不用而萎縮的肌肉，使得物理治療師徒手治療時，暫時增加關節活動角度。

要預防五十肩，應從日常生活做起，經常轉換工作姿勢，最好每十五分鐘轉換姿勢，每四十五分鐘要稍事休息；做家務時，應輪流交替使用左右手，保持充足運動，讓肩膀得到適當活動量和休息機會，尤其是拉筋運動和適量強化上肢肌肉運動。

（作者現任臺北榮總復健醫學部住院醫師）

# 美牛解禁 政府把關保障安全

（臺北訊）行政院長陳冲日前表示，食品衛生管理法修正案已於八月八日經總統公布，衛生署及農委會等相關部會應確實依照修正條文、立法院四項附帶決議並參考國際食品法典委員會（Codex）標準及國人膳食習慣等，同步辦理相關規範，包括訂定安全容許量及強制標示規範等，農委會也應依照「動物用藥品管理法」規定作適當處理，嚴格執行「安全容許、牛豬分離、強制標示、排除內臟」的政策目標，讓消費者安心。

陳院長在行政院會聽取衛生署及農委會「食品衛生管理法修正後牛肉管理措施規劃」報告後，同時指示相關部會應加強宣導並廣泛收集民眾意見及專家建言，原規劃的社區宣導工作也應持續辦理。相關措施執行一段期間後，如有檢多巴股。

# 清除孳生源 預防登革熱

（臺北訊）依據衛生署疾病管制局監測資料顯示，今年截至八月十六日止，登革出血熱確定病例累計共三例，登革熱本土確定病例已累計七十四例，該局提醒民眾做好預防工作，避免病媒蚊孳生，以維護自身健康。

疾管局呼籲，民眾應主動清除住家內外及周圍環境病媒蚊孳生源，並加強個人保護措施，以避免蚊蟲叮咬，才能避免因先後感染不同病毒型別之登革熱，而發生死亡率。

# 新興濫用藥物 停看聽

衛生署食品藥物管理局指出，在通報管制藥品濫用案件中，他命逐年增加，九十二年僅二十三件，一〇〇年達一〇一七件，成長達四十四倍，位居十九歲以下年齡層濫用藥物第一名。如何防制他命及Mephylone（又稱bK-MDMA）等新興藥物被濫用，以免危害國人身心體健康，已是不容忽視的課題。

食品藥物管理局分析近五年「管制藥物濫用通報系統」及「濫用藥物檢驗通報系統」資料，發現海洛因、甲基安非他命等傳統濫用藥物濫用情形依然顯著，但尿液檢出陽性率、陽性件數已逐年下降。

然而新興濫用藥物不斷推陳出新，Mephylone（俗稱喵喵）、Mephylone、MDPV及類大麻活性物質JWH-122、AM201等新興濫用藥物陸續被檢出。

食品藥物管理局表示，他命及Mephylone目前為我國第二級毒品及管制藥品，但他命濫用會導致罹患慢性間質性膀胱炎，變得頻尿、小便疼痛、血尿，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀。長期使用不僅對泌尿系統造成傷害，亦會損害神經、免疫和心血管等系統功能。

服用Mephylone會有興奮或煩躁不安、牙根緊咬、厭食、噁心、且會產生幻覺、情緒易激動、具攻擊性等症狀。服用過量Mephylone會導致死亡，目前已有死亡案例發生。另外，日前於美國發生的驚悚食臉魔案件，疑似因服用新興藥物「浴鹽」（bath salt，主成分為Mephylone、MDPV及Mephylone）後，在精神錯亂的情況下，攻擊無辜民眾導致重傷。

食品藥物管理局提醒家長，平日多關心子女生活作息，傾聽孩子們的聲音，適時提供小孩正確藥物濫用危害知識、拒絕的技巧。

您若有毒品防制及藥物濫用等相關問題，可上衛生署食品藥物管理局網站：[http://www.fda.gov.tw/files/site\\_content/藥物濫用諮詢站掛網9912.pdf](http://www.fda.gov.tw/files/site_content/藥物濫用諮詢站掛網9912.pdf)，及反毒資源網：<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=374>查閱，也可撥打各縣市政府毒品危害防制中心專線電話0800-770-885求助。

（資料來源：衛生署食品藥物管理局）

# 開發衛浴新創意~毅太企業

圖·文：輔導會第三處郭雲



輔導會郭建忠副秘書長（前右三）偕相關人員參訪毅太企業，受到洪國輝董事長（前左三）熱誠接待。

毅太企業股份有限公司成立於民國六十六年，該公司董事長洪國輝，靠著不屈不撓的毅力、掌握時代的潮流及嶄新的創意，讓毅太企業在衛浴界居於頂尖地位。

洪國輝出生於嘉義竹崎鄉，十五歲便北上打拚，國中畢業的他從運米工人做起，到傳播公司的小弟、機場行李運送員，刻苦耐勞。退伍之後，在家人支持及朋友介紹下，進入鋁門窗業，認真學習，開始他的創業歷程。創業初期，適逢一木窗換鋁窗的改變，洪國輝以一誠「的服務」打動客戶，因此客戶樂於先行支付現金，使得公司減少資金週轉的難題，奠定毅太的基礎。

在當時，為了讓國人能接受「一太」品牌，洪國輝順勢搭上進口品牌的潮流，成功將「Tai」打進市場。十年間，鋁門窗業如雨後春筍般出現，但市場在惡性削價競爭下，幾無利潤可言，而如何創造商機，的確使洪國輝傷透腦筋。之後，他出差歐洲時，由於海外和臺灣的氣候差異，讓

他有了靈感；尤其淋浴門首重乾溼分離，正好適合臺灣潮濕的氣候。於是毅太企業開始投入淋浴門此一新興市場，並於七十八年研發出第一組淋浴門，不但成功轉型，毅太也正式踏入衛浴界。

八十九年間，洪國輝赴德國參展，首次看到標榜以利用遠紅外線促進新陳代謝的「養生能量屋」，決定引進此一產品，讓毅太企業跨足養生產業，也就是這種勇於改變創新的精神，讓毅太企業之多元性系列產品得以行銷全球。

由於服役時愛上基隆這塊土地，在毅太成立之初，洪國輝毅然將廠房設置於大武壠工業區，並廣為延攬人才；近年來，公司轉進大陸上海設廠，另一方面則配合政府推廣文化創意產業政策，釋出兩千坪以上的廠區土地，轉型創設衛浴觀光工廠，以期帶動基隆觀光業。其中，獨步亞洲的衛浴文化博物館，係與實踐大學合作成立，不僅展出歐洲衛浴設備歷史演變的相關圖片，也結合了藝術文化和教育學習，可讓遊客增長見聞。

毅太企業曾榮獲經濟部頒發「創新生活事業獎」及「創新研發獎」，並與地區榮服處互動良好，九十九年間更與輔導會簽署「促進退除役官兵就業合作備忘錄」，公司以優先進用榮民為原則，長期熱心協助榮民就業，營運團隊中有多位榮民擔任高階主管，目前並已進用二十二位榮民，約佔公司員工十分之一，毅太也大力協助榮服處開拓大武壠工業區廠家，建立就業平台，為促進榮民就業、暢通就業管道，盡一份心力。

# 新竹創業講座榮民眷獲益良多

（新竹訊）新竹榮服處日前於新竹大華科技大學國際會議廳舉行一〇一一年度「創業知識講座暨與專家學者座談」活動（左圖，萬恩霞提供），會中安排專題講座及交流座談，讓桃竹苗區與會榮民眷汲取諸多專業知識。

此次座談邀請國內知名創業顧問蔡達郎博士（左上），講授「投資決策與管理」課程，另舉行交流座談，邀請六專管理顧問公司講師樓正浩分享「創業的基本認識與準備」，及加盟創業有成榮民一均妮蛋糕負責人許昶文分享經營理念與創業心路歷程，現場與會一三三位榮民眷迴響熱烈，咸感獲益良多。

# 屆退官兵徵才活動 提供貼心服務

（高雄訊）一〇一一年度下半年國軍屆退官兵大部隊現場徵才活動（右圖，潘家寧提供），日前於左營海軍新兵訓練中心舉行，吸引許多屆退官兵前往謀職。

此次活動由國防部、輔導會、青輔會、勞委會等共同主辦，輔導會第三處副處長宋宜敏、高雄市榮服處副處長林榮順等，除前往現場為參與徵才活動的屆退官兵加油打氣外，高雄榮服處就業站並設置服務台，為屆退官兵提供貼心服務。

此次活動共有六十四家廠商參與，計提供四二〇個職缺、六千餘個工作機會，其中以科技廠商最受職官兵青睞，徵才活動共計一、六七七位屆退官兵參加。



# 飲料調製班結訓 學員收穫滿滿



高雄市鳳山榮服處委由高雄中餐服務人員職業工會辦理「飲料調製丙級證照班結訓典禮」，於日前舉行結訓典禮，副處長史浩誠（前中）勉勵學員考取專業證照後，再創事業第二春。（圖、文：陳國璋）

您想就業嗎？請來榮服處，我們協助您。