

衰弱與肌少症

文／臺中榮總高齡醫學中心護理師 李珮樺
臺中榮總高齡醫學中心主任 林時逸

隨著人口老化，衰弱與肌少症成為老年常見的健康挑戰。肌少症指肌肉力量、質量或生理功能下降，常導致行動不便與跌倒風險增加；衰弱則為多項生理系統儲備能力減退，表現為：體重減輕、疲憊感、活動量降低、握力減弱、行走速度變慢，之後導致身體失能產生。

自我檢測：您是否有以下狀況？

一、衰弱篩檢（符合 2 項或以上表示有衰弱風險）

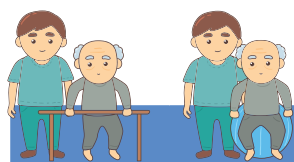
- 一年內體重下降 3 公斤以上
- 起身時須手支撐或他人協助
- 經常感到對事情提不起勁

二、肌少症篩檢（分數 ≥ 4 分表示有肌少症風險）

項目	無困難（0分）	一些困難（1分）	很困難（2分）
 提起 5 公斤重物			
 行走能力			
 從椅子起身			
 爬 10 階樓梯			
 一年內跌倒次數 (1-3次=1分；4次以上=2分)			

如何改善衰弱與肌少症？

若您符合以上任一項狀況，建議尋求高齡暨肌少症特診協助，透過周全性評估早期發現問題，針對原因進行治療。營養與運動是有效的介入方法，應保持足夠蛋白質與均衡飲食，並規律進行肌力訓練與有氧運動。🏥



老年生活不僅要長壽，更要健康有品質



高齡暨肌少症特診

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	郭馥瑄	李岩洋	林時逸	李毓珊	翁碩駿