



編訂日期:112年11月16日

修訂日期:112年11月16日

## 肌少症

### 一、何謂肌少症

指肌肉力量、肌肉質量、體能表現，隨著年紀增加，肌肉流失愈來愈多。它是老年失能兇手。肌少症會帶來生活上的不便：如肌肉質量變少、體能變差、力氣變弱、無力擰乾毛巾、轉開瓶蓋等、平衡變差、步行速度變慢等。

### 二、致病因素

肌少症分為原發性及次發性。原發性肌少症為找不到特定原因，僅因年紀老化造成的肌少症。次發性肌少症的原因包括：活動力下降（例如：長期臥床、失能）、疾病（例如：嚴重器官衰竭、癌症、內分泌疾病）、營養不良（含攝取不足、吸收不良或藥物造成的厭食）。大多數肌少症由多重疾病或風險因子所造成，並非單一病因或病理所能解釋。

### 三、觀察 5 徵兆，在家自我檢測肌少症

若沒有早期發現，在老年人失能初期給予適當治療，輕則容易沒力增加跌倒機率，重則導致失能久臥在床，可以觀察家中長輩是否有以下肌少症徵兆：

- 走路遲緩：室內平地行走困難（6 公尺內行走，每秒速度少於 0.8 公尺）。
- 握力下降：取物困難，拿不動 5 公斤沙拉油罐、毛巾擰不乾。
- 行動吃力：從座椅起身變得困難，例如需要撐扶手才能起身；爬 10 階樓梯出現困難，例如爬三兩下就需要休息。
- 反覆跌倒：跌倒機率增加，過去 1 年來連續跌倒 2 次以上。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：張儷馨

●體重減輕：非刻意減重，6個月內體重減輕5%。例如，原本體重60公斤的長者，半年內無緣由地減少3公斤，就應小心。

### 三. 肌少症怎麼改善？

適當的治療與介入能夠延緩或改變因年紀老化造成肌肉量流失的不良影響。研究指出，目前針對肌少症的處置，是營養的補充搭配適當的運動訓練。營養的補充主要為蛋白質，若無慢性腎臟病者，依體重每天每公斤建議攝取1.2~1.5公克的蛋白質，平均分於各餐食。運動的形式以有氧運動、漸進式阻力。研究顯示，運動的訓練最能有效增加肌肉質量、強化肌力。以有氧運動（例如：健走、騎踩腳踏車、太極拳）而言，若為中強度運動，至少5次，一開始10分鐘，慢慢增加至60分鐘，若無法維持長時間，建議以每次10分鐘、每天3次之方式分段完成；以肌耐力訓練而言，建議每週至少2次，每次須間隔休息48小時以上，從中低強度的運動開始，每次時間最好控制在20~30分鐘。在藥物治療方面，使用睪固酮在性腺功能低下的老年男性，可增加體重及肌肉質量，並減少脂肪量。

當老人家身體發出警訊，如走路越來越慢、手腳四肢開始無力（與單邊手腳無力的中風現象不同），經上述簡單測試後懷疑有肌少症的可能性時，可選擇至老年醫學科或復健科就醫確認。並根據以上日常保養改善肌少症，為自己打造結實的肌肉組成，邁向健康而美好的樂齡人生。