

拒絕肌少症，健康樂生活！



衛生福利部雙和醫院家庭醫學科 李亭萱 醫師



家庭醫學科第二年住院醫師 李亭萱

學歷：國防醫學院醫學系

經歷：

三軍總醫院實習醫師
高雄榮民總醫院實習醫師
臺北榮民總醫院實習醫師
雙和醫院一般醫學科住院醫師

專長：

- 常見慢性疾病(高血壓、糖尿病、高血脂等)
- 預防醫學與健康諮詢
- 定期健康檢查



家庭醫學科

以個人為中心
以家庭為單位
社區為範疇

門診醫療：各類常見疾病、分化未明症狀、一般慢性病之整合照護等

居家照護服務：醫療訪視，協助更換鼻胃管、氣切管、尿管，整合藥物等

預防保健業務：疫苗施打及健康諮詢

健康檢查服務：成人、老人健康檢查、婚前健康檢查、工作用之職業體檢

社區健康促進：於舉辦衛生教育講座與健康篩檢活動，推動以預防醫學為核心之健康服務。

醫學教育與研究: 家庭醫學、安寧緩和醫學、職業醫學、老年醫學等學術研究

CONTENTS

01 / 什麼是老化、肌少症?

02 / 肌少症、衰弱與失能

03 / 如何檢測肌少症?

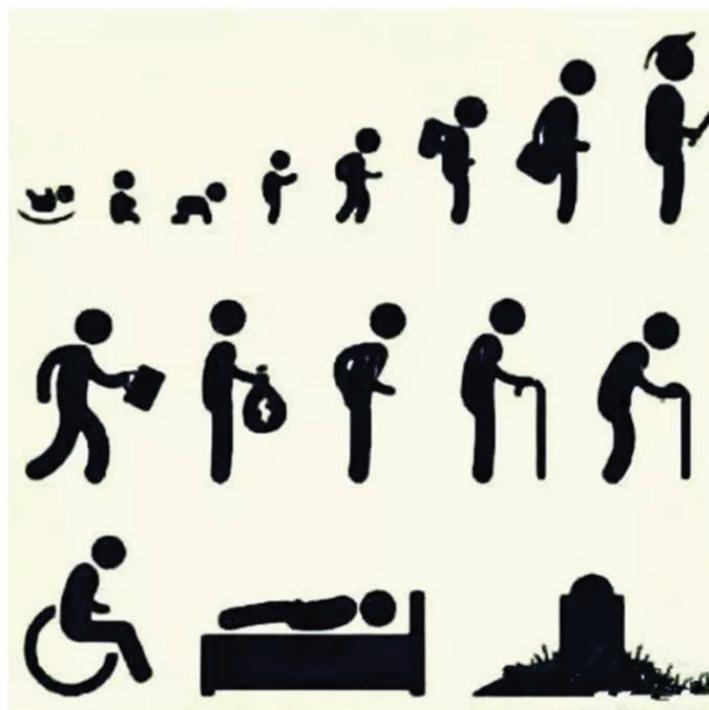
04 / 逆轉肌少症第一招: 飲食補充!

05 / 逆轉肌少症第二招: 多做運動!

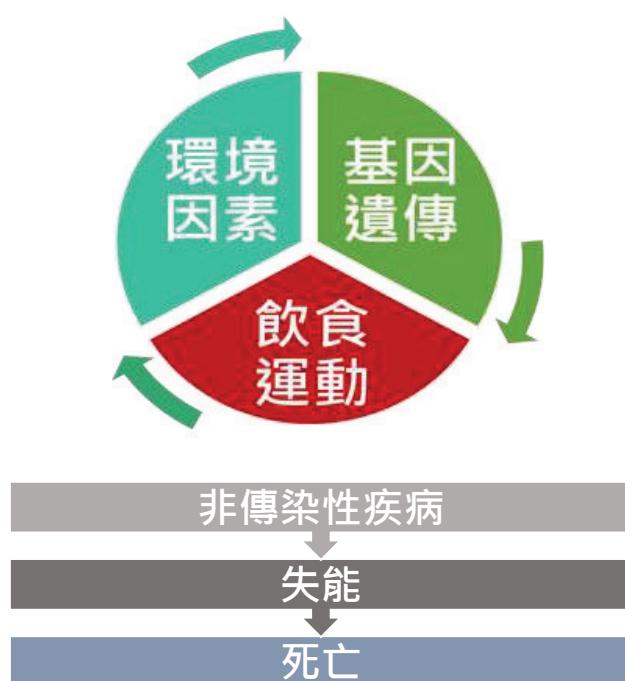
06 / 預防「三高二害」

07 / Q&A

什麼是老化？



未能達到健康長壽的原因？



老年人生理變化導致營養缺失



臺中榮民總醫院護理部



什麼是肌少症？





什麼是肌少症？

肌少症被認為是衰弱的主要原因！

隨年齡的增長，身體組成中的肌肉質量會減少，如伴有肌肉強度及功能(如肌力)的衰退就是「肌少症」

骨骼肌質量、強度逐漸流失的症候群，伴隨著生活功能下降、生活品質變差。



什麼是肌少症？

- 成年人在**40歲**之後，肌肉質量平均每十年減少**8%**
- **70歲**後流失速度加快，每十年減少**15%**
- 大腿肌肉力量，在**40歲**之後，每十年下降**10-15%**
- **70歲**後則為每十年下降**25-40%**



什麼是肌少症？

- 在美國及部分歐洲地區的研究顯示，肌少症盛行率在60-70歲的長者約為5-13%，80 歲以上則約為11-50%
- 台灣本土的研究則顯示，**65 歲以上**的長者肌少症盛行率約為**3.9-7.3%** (女性：2.5-6.5%；男性：5.4-8.2%)

家庭醫學與基層醫療；30卷4期 (2015 / 04 / 25)

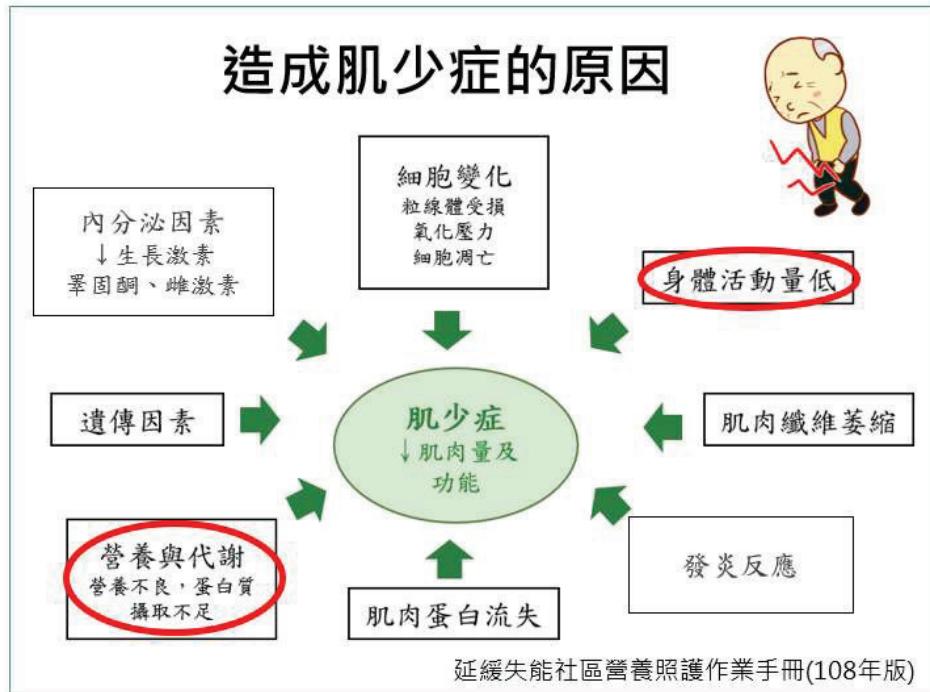


什麼是肌少症？

對健康影響

- **下肢**功能差，人顯得無力、疲倦、步態不穩、走路速度慢，因此較易跌倒、增加失能風險
- 感覺**日常活動**較以往費力
- **活力變差**
- **代謝速率下降**
- 肌少症與**糖尿病**、**代謝症候群**等有關聯

為什麼會發生肌少症？



肌少症造成衰弱？

衰弱的原因起源於**老化**、**缺乏運動**、**攝食量不足**、外傷、疾病、藥物等因素的累積，造成慢性營養不良、骨骼及骨骼肌流失、肌少症，進而導致衰弱。

在生理上的表現主要為**體重下降**、**握力差**、**行走速度慢**、自覺做事費力，以及身體活動度減少。

肌少症造成衰弱？

1. 大腿股四頭肌：無法站、坐、跨步
2. 核心肌群：無法坐正、立正、起床
3. 手二頭肌：無法提東西、拿碗

衰弱症如何評估？

衰弱症的評估

1	未刻意減重的情況下，過去一年中體重減少了3公斤或5%以上？	<input type="checkbox"/> 1.是 <input type="checkbox"/> 0.否
2	無法在不用手支撐的狀況下，從椅子上站起來5次？(請個案實際做)	<input type="checkbox"/> 1.是 <input type="checkbox"/> 0.否
3	在過去一周內，經常(一個禮拜內有3天以上)有提不起勁來做事的感覺？	<input type="checkbox"/> 1.是 <input type="checkbox"/> 0.否

評估結果為1分：衰弱前期

評估結果為2分以上：衰弱

資料來源：衛生福利部國民健康署

衰弱症造成失能？



什麼是失能？

當身體或心理的健康功能受限、喪失，且需要他人協助或照顧，即屬於失能的範圍

對失能等級的認定，主要透過巴氏量表（Activity of daily living, ADLs）、工具性日常生活活動能力量表（Instrumental activities of daily living, IADLs）及認知功能評估來判斷，進而確認是否有長期照護的需求。

失能的評估?

巴氏量表

項目	分數	內容說明
1. 進食	10□	自己在合理時間（約 10 秒鐘吃一口）可用筷子取食眼前的食物。若需進食輔具時，應會自行穿脫。
	5□	需別人幫忙穿脫輔具或只會用湯匙進食。
	0□	無法自行取食或耗費時間過長。
2. 個人衛生	5□	可以自行洗手、刷牙、洗臉及梳頭。
	0□	需要他人部份或完全協助。
3. 上廁所	10□	可自行上下馬桶、穿脫衣服、不弄髒衣服、會自行使用衛生紙擦拭。
	5□	需要協助保持姿勢的平衡、整理衣服或用衛生紙。
	0□	無法自己完成。
4. 洗澡	5□	能獨立完成（不論是盆浴或沐浴），不需別人在旁。
	0□	需別人協助。
5. 穿脫衣服	10□	能自己穿脫衣服、鞋子，自己扣釦子、上拉鍊或綁鞋帶。
	5□	在別人協助下，可自己完成一半以上的動作。
	0□	不會自己做。



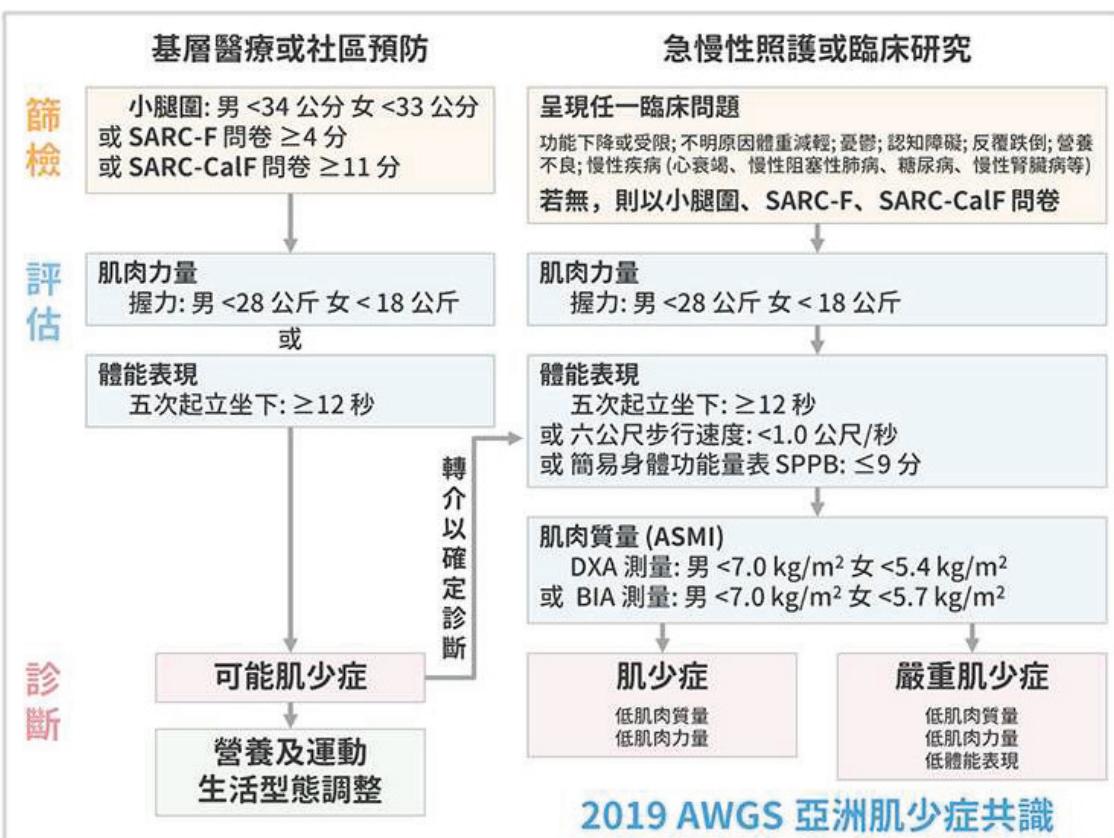
失能的評估?

6. 大便控制	10□	不會失禁，能自行灌腸或使用塞劑。
	5□	偶爾會失禁（每週不超過一次），需要他人協助使用灌腸或塞劑。
	0□	失禁，無法自己控制且需他人處理。
7. 小便控制	10□	能自己控制不會失禁，或能自行使用並清潔尿套、尿袋。
	5□	偶爾會失禁（每週不超過一次）或尿急（無法等待放好便盆或及時趕到廁所）或需要他人協助處理尿套。
	0□	失禁，無法自己控制且需他人處理。
8. 平地行走	15□	使用或不使用輔具，皆可獨立行走 50 公尺以上。
	10□	需他人稍微扶持或口頭指導才能行走 50 公尺以上。
	5□	雖無法行走，但可以操作輪椅（包括轉彎、進門及接近桌子、床沿）並可推行輪椅 50 公尺以上。
	0□	完全無法自行行走，需別人幫忙推輪椅。

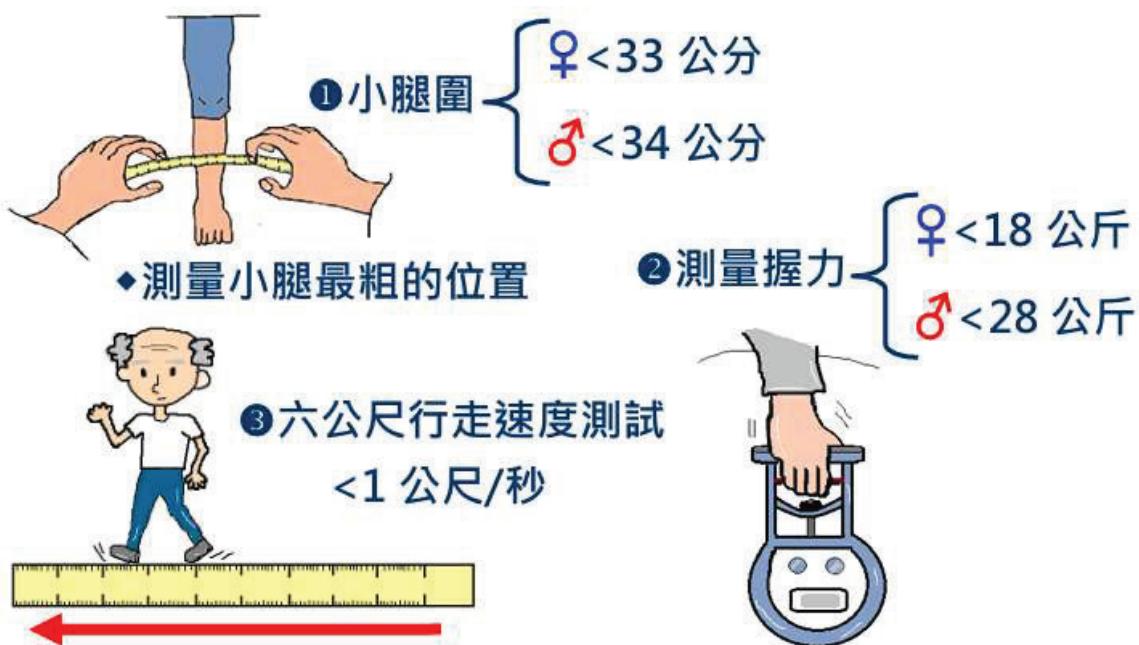
失能的評估?

9. 上下樓梯	10□	可自行上下樓梯，可使用扶手、柺杖等輔具。
	5□	需他人協助或監督才能上下樓梯。
	0□	無法上下樓梯。
10. 上下床 或椅子	15□	整個過程可獨立完成。
	10□	移動身體時需要稍微協助、給予提醒、安全監督。
	5□	可以自行坐起，但從床上坐起時或移動身體時需要他人協助。
	0□	不會自己移動。
總分		

如



如何判斷是否有肌少症？

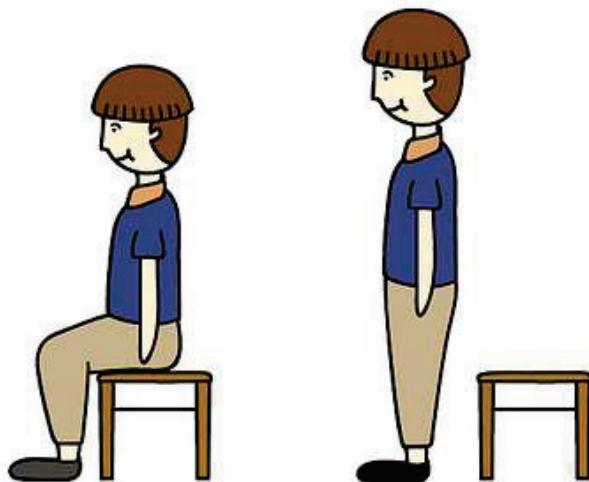


臺中榮民總醫院護理部

如何判斷是否有肌少症？



如何判斷是否有肌少症？



五次起立坐下 \geq 12秒

如何判斷是否有肌少症？

SARC-F 問卷

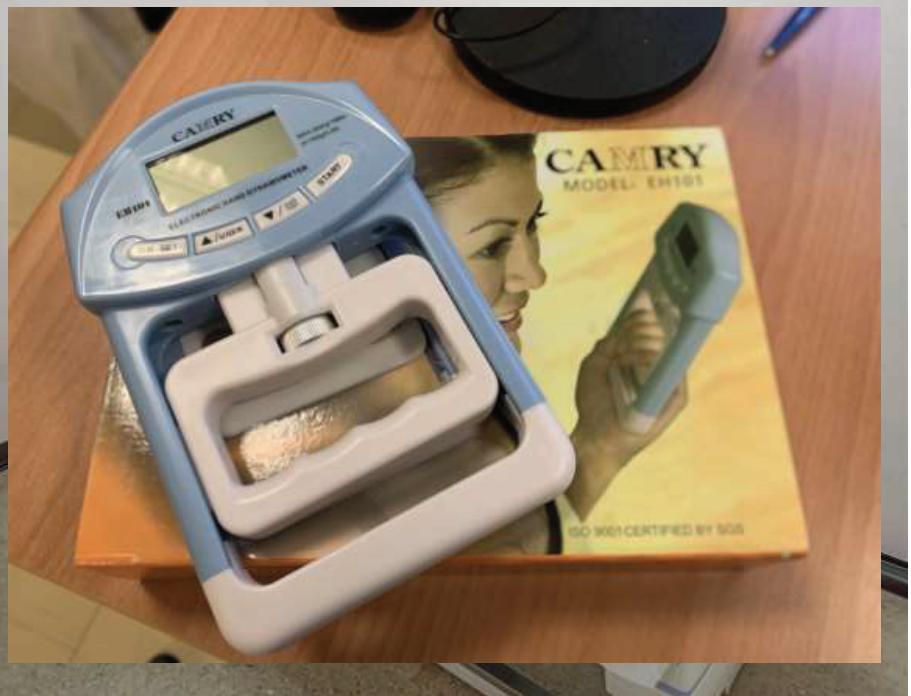
力量 Strength	提10磅重物有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常或無法 = 2
行走 Assistance in walking	走過一個房間有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常、要協助或無法 = 2
起身 Rise from a chair	從椅子或床上起身有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常、要協助 = 2
登階 Climb stairs	爬10階樓梯有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常或無法 = 2
跌倒 Falls	過去一年你跌倒幾次？	沒有 = 0 1-3 次 = 1 4 次以上 = 2

4 分以上表示可能有肌少症

劉漢文醫師



診斷？



如何逆轉肌少症？

飲食

運動

如何攝取足夠的蛋白質？

攝取充足的蛋白質

- ✓ 每天攝取每公斤體重**1.2-1.5克**的蛋白質
- ✓ 每餐攝取一個**掌心大小**、厚度的份量。如：蛋豆魚肉類、低脂乳製品

如何攝取足夠的蛋白質？



以 60 公斤為例，每天需攝取 72~90 公克蛋白質才足夠



攝取熱量與營養



MedPartner 美的好朋友

攝取熱量與營養

得舒飲食 5 原則

選擇
全穀雜糧類



天天蔬果
5 + 5



多喝低脂乳



紅肉改白肉



吃堅果
用好油



如何攝取足夠的蛋白質？

維生素D

- ✓ 適度的日曬
- ✓ 飲食的補充如：魚肝油、高油脂魚肉(如鮭魚、鯛魚、鯖魚)、海洋動物肝臟、菇菌類等

補充維生素D與鈣

攝取足夠水分

- ✓ 依個人年齡、體型、性別、體重、體質、工作性質、季節變化而有所不同
- ✓ 建議平均攝取水量**每日每公斤
*30c.c**
- ✓ 若有心臟，腎臟，肝臟或其它的慢性疾病，須根據疾病嚴重程度及相關症狀做水份攝取量調整

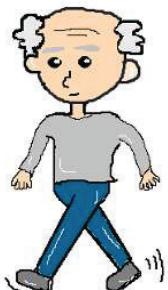
適當運動

高齡長者能適度及規律運動，可維持身體功能、活動能力、平衡感、避免跌倒發生、減少骨質疏鬆造成的脆弱性骨折、可增加獨立自主生活能力

運動可減緩肌肉流失及功能退化，**有氧運動**可改善心肺功能，執行**抗阻力性運動**對高齡長者增強肌肉適能最有效。

適當運動

- 每週至少**150分鐘的中重度運動**，如：快走、健行、游泳



- 每週至少**75分鐘激烈有氧運動**，如：慢跑



- 每週至少執行**大肌肉群**的訓練
(如：肩膀、手肘、大腿、膝蓋)，
每個部位重覆做10次，
如：深蹲、抬腿、舉啞鈴、彈力帶運動



適當運動

- 經常跌倒的個案，平衡運動訓練可降低跌倒的頻率及嚴重度
(如：太極拳)



臺中榮民總醫院護理部

預防三高二害？

代謝症候群是「三高加二害」

三高是「血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高（三酸甘油酯偏高）」

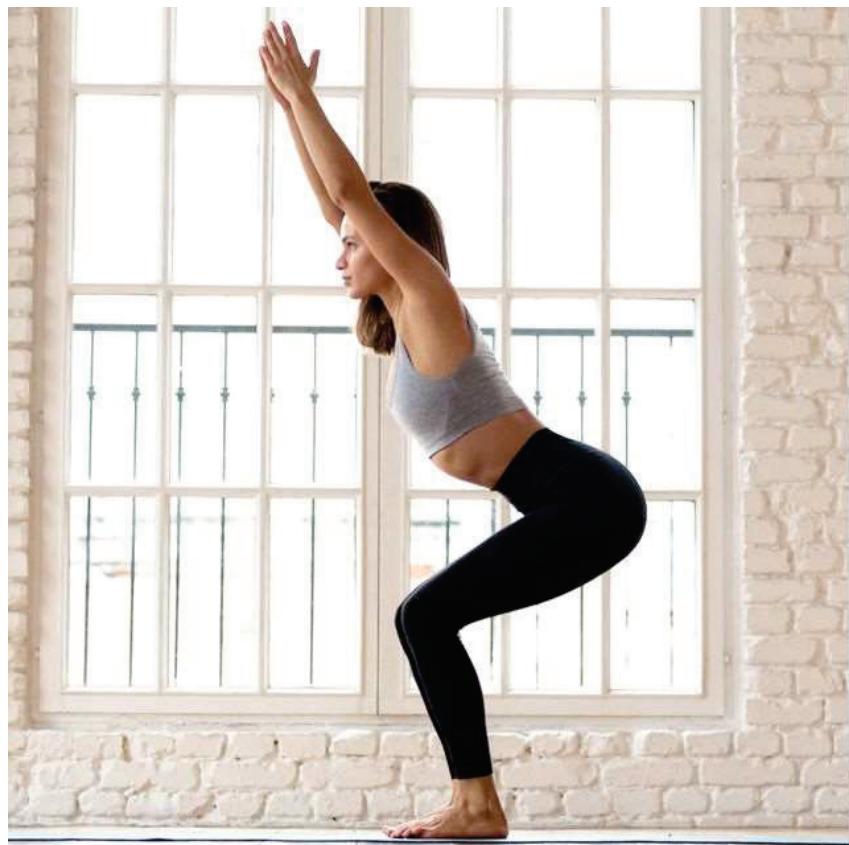
二害是「腰圍過粗、好的膽固醇不足 (HDL-C)」



適當運動

您準備好做運動了嗎?!





- 
1. 向下深蹲
 2. 舉起上臂向上伸展與收回*3
 3. 站直
- = 1下

每日做10下*3組



預防治代謝症候群的五大絕招

第 1 招: 聰明選、健康吃：運用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。

第 2 招: 站起來，動 30：減少久坐；一天至少運動30分鐘。

第 3 招: 不吸菸、少喝酒

第 4 招: 壓力去，活力來：轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。

第 5 招: 做檢查，早發現：善用成人預防保健檢查。

預防保健與癌症篩檢

【口腔黏膜檢查】

18-29歲有嚼檳榔(含已戒)原住民(每2年一次)

30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者(每2年一次)

【子宮頸抹片檢查】

30歲以上女性(每年補助一次，建議每3年至少一次)

【成人預防保健服務】

40-64歲民眾(每3年一次)

35歲以上小兒麻痺患者、55歲以上原住民、65歲以上民眾(每年一次)

【BC型肝炎篩檢】

45歲-79歲民眾(終身1次)

40歲-79歲原住民(終身1次)

【乳房攝影檢查】

40-44歲二等親內曾患乳癌女性(每2年一次)

45-69歲女性(每2年一次)

【定量免疫法糞便潛血檢查】

50-74歲民眾(每2年一次)



Thanks for your attention!



Q & A