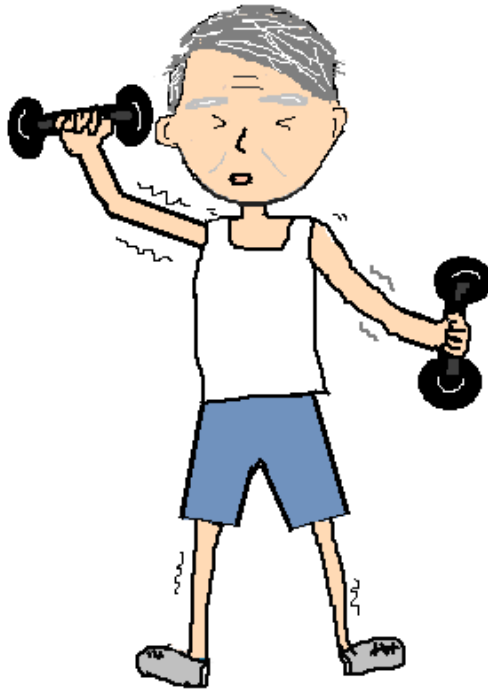




衛教編號:GER-011

2022.04.07 訂定
2023.07.04 (1修)

認識肌少症



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

什麼是肌少症?

肌肉質量減少，合併有肌力減退或身體活動功能下降，不但會增加跌倒、骨折風險，導致臥床及活動受限而生活品質降低、誘發高危險疾病發生，甚至死亡。



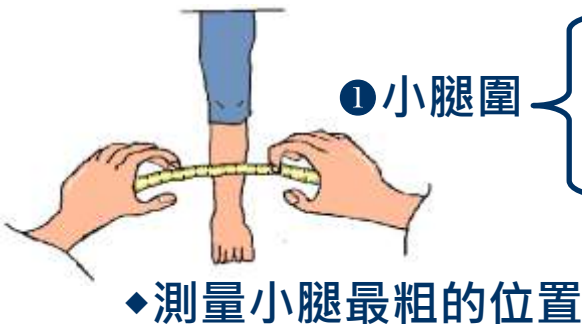
為什麼會發生肌少症?

老化導致荷爾蒙的改變、神經退化性疾病、營養缺乏和發炎物質的累積，再加上老化使活動量下降，易使肌肉持續流失，造成惡性循環。



如何判斷是否有肌少症?

依據 2019 年的亞洲肌少症版本，針對高齡長者可藉肌肉質量、握力、體能檢測來判斷是否有肌少症：



♀ < 33 公分
♂ < 34 公分

② 測量握力

♀ < 18 公斤
♂ < 28 公斤



③ 六公尺行走速度測試
< 1 公尺/秒



肌少症預防與照護

「營養補充」及「適當運動」是預防肌少症有效的方法。

- (一) 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。
- (二) 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。

1. 每週至少 150 分鐘的中重度運動，

如：快走、健行、游泳。

2. 每週至少 75 分鐘激烈有氧運動，如：慢跑。

3. 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。



4. 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)。



(三) 每天攝取每公斤體重 1.2-1.5 克的蛋白質能預防肌少症，最好能分在三餐攝取，增加吸收利用，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。

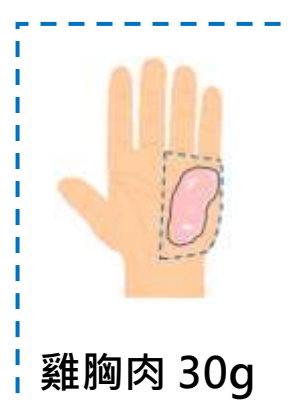
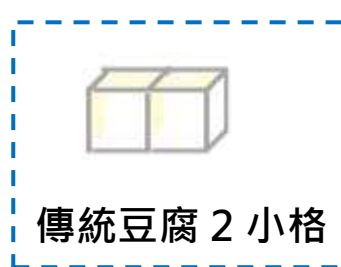
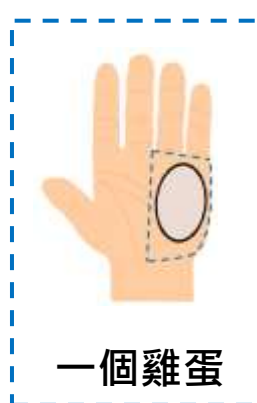


以 60 公斤為例，每天需攝取 72~90 公克蛋白質才足夠



蛋豆魚肉類一份=蛋白質約 7g

=



=



低脂乳製品一份=蛋白質約 8g



(四) 補充維生素 D，可維持肌肉功能及肌肉強度

，白天適度的日曬可增加維生素 D 的吸收，
飲食的補充如：魚肝油、高油脂魚肉(如鮭魚
、鮪魚、鯖魚)、海洋動物肝臟、菇菌類等。

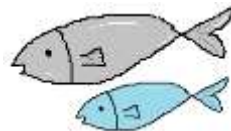


(五) 多攝取鹼性食物可減少尿氮排出及使蛋白質保留於體內
，降低肌少症的機會，如:蔬菜、水果、豆製品、牛奶。



(六) 攝取富含白胺酸的食物可增加肌肉合成，如：牛肉、
雞肉、魚肉及黃豆類等。

(七) 攝取 Omega-3 脂肪酸食物，如：魚、蝦，對老年人的
手握力有幫助。



結論

肌少症會增加跌倒的風險，導致失能、住院，甚至死亡，
藉由對肌少症的認識，給予適當的飲食及規律運動，可以使高
齡長者維持身體活動能力、避免跌倒，增加獨立自主的能力，
促進生活品質，達到成功老化的目標。

參考資料

田凱仁(2020)．2019 年亞洲肌少症 (sarcopenia) 診斷更新 ．

中華民國糖尿病衛教學會會訊，16(2)，2-4。

李建和 (2022) · 肌少症的運動訓練 · *奇美醫訊* , 137 , 31-33 。

衛生福利部國民健康署(2021 , 3 月 14 日) · *每日飲食指南* · 取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8304>

蔡育維(2020) · 預防糖尿病肌少症的飲食策略 · *中華民國糖*

尿病衛教學會會訊 , 16(1) , 20-22 。

Chen, L. K., Woo, J., Assantachai, P., Auyeung, T. W., Chou, M. Y.,

Iijima, K., ... & Arai, H. (2020). Asian Working Group for

Sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and

treatment. *Journal of the American Medical Directors Association*,

21(3), 300-307. doi: 10.1016/j.jamda.2019.12.012.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 老化導致荷爾蒙改變、營養缺乏及活動量下降是肌少症造成原因。

是 否 不知道

2. 「營養補充」及「適當運動」是預防肌少症有效的方法。

是 否 不知道

3. 補充維生素 C，可維持肌肉功能及肌肉強度。

是 否 不知道

4. 平衡運動訓練可降低跌倒的頻率及嚴重度。

是 否 不知道

5. 每天攝取每公斤體重 1.2-1.5 克的蛋白質能預防肌少症。

是 否 不知道