



認識老年衰弱症



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、甚麼是衰弱症？

衰弱症是老年疾病症候群，當身體平衡被打亂後，健康及功能狀態處於惡化的邊緣，進而肢體活動力降低影響生活品質。臨床的表現包括：體重減輕、做任何事情感到費力、身體活動量不足，行走速度變慢、肌力握力變差。

（一）衰弱症自我檢視

以下三個問題提供自我檢視：若您有一個問題回答「是」則為「衰弱症前期」；若您有二個問題回答「是」則為衰弱症。

1.

體重減輕

您一年內是否體重下降3公斤以上？



2.

肌力

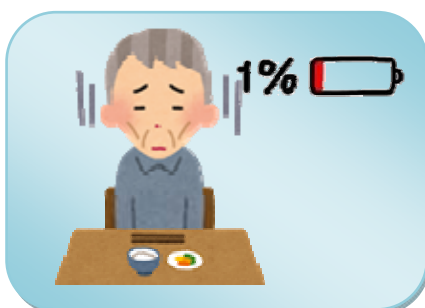
您是否經常坐在椅子上，需要用手支撐或他人協助才能站起來？



3.

疲倦

您最近是否常會覺得對事情提不起勁？



(二) 衰弱症可能讓您發生？

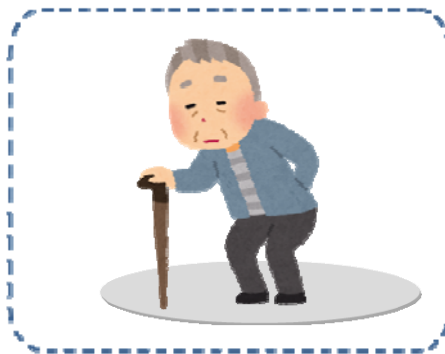
1. 認知功能混亂-記憶力減退、日夜顛倒



2. 容易跌倒



3. 身體活動力下降



4. 導致死亡



(三) 衰弱症了怎麼辦？

1. 治療或控制可能造成衰弱症的原因，例如：糖尿病、慢性感染、癌症、憂鬱或失智症等。尋求高齡醫學科門診的專業協助，藉由周全性老人評估，找出可治療的疾病，早期發現早期治療，促進恢復健康。

- (1) 尋求高齡整合門診的協助
- (2) 接受周全性老人評估
找出可以改善的問題



2. 日常生活無法自理怎麼辦？

#

#

(1) 轉介各縣市長照管理中心

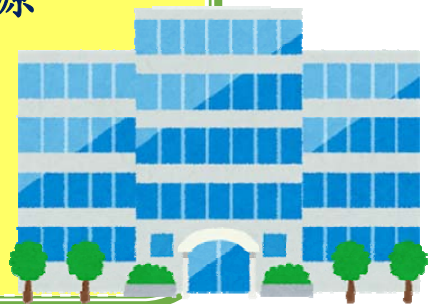
(2) 尋求長照服務資源

#

#

長照服務專線： 1966

#



(四) 如何預防衰弱症#

1. 改善肌肉力量, 加強肢體功能

- (1) 增進肌耐力柔軟度，例如：拉筋運動。
- (2) 有氧運動，例如：慢跑、快走、爬山。
- (3) 加強平衡感，例如：太極拳。



2. 攝取足夠營養及熱量

- (1) 足夠的維生素及礦物質

例如：深綠色蔬菜、傳統豆腐、小魚干等。

- (2) 攝取高品質蛋白質

例如：魚、牛肉、黃豆、糙米等。



二、結論：

2018年臺灣正式邁入高齡社會，我們應朝向如何減少長者失能時間努力，因此，老年衰弱症不容忽視，如果能及早偵測到衰弱症，藉由飲食、運動及生活方式的改變預防失能，減少年老時臥床時間，期待未來老人不只活得長壽，更能過得健康有品質。

三、參考資料：

陳晶瑩(2021)·衰弱的評估與處置·*台灣老年醫學暨老年學會雜誌*，16(4)，263-277。

[https://doi.org/10.29461/TGGa.202111_16\(4\).0001](https://doi.org/10.29461/TGGa.202111_16(4).0001)。

張景泓(2023)·老年糖尿病之衰弱與肌少症營養照護·*中華民國糖尿病衛教學會會訊*，19(1)，23-29。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20141022001-N202304120015-00008>。

趙淑美(2021)·強固銀髮力－慈濟護理人員對於衰弱的認知與照護經驗·*志為護理-慈濟護理雜誌*，20(5)，16-25。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=16831624-202110-202111050013-202111050013-16-25>。

賴淑貞、劉香吟、陳雨薇、余錦美、鄭志堅 (2022)。
出院準備服務與長期照護資源使用之相關性。《*北市醫學雜誌*》，19(3)，291-304。

[https://doi.org/10.6200/TCMJ.202209_19\(3\).0007](https://doi.org/10.6200/TCMJ.202209_19(3).0007)。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 「衰弱症」自我檢視項目涵蓋體重減輕、肌力下降、疲倦。
是 否 不知道
2. 「衰弱症」可能引發認知功能混亂-記憶力減退、日夜顛倒，容易跌倒。
是 否 不知道
3. 當發生「衰弱症」時，不宜運動，應臥床休息。
是 否 不知道
4. 治療或控制可能造成衰弱症，應立即就醫，早期發現早期治療。
是 否 不知道

5.當罹患「衰弱症」可攝取足夠營養及熱量，提供身體所需營養。

是 否 不知道