

高齡醫學中心

學經歷

中國醫藥大學中西醫學系
高雄醫學大學醫務管理暨醫療資訊學系碩士
高雄榮總高齡醫學中心主治醫師
日本東京大學老年醫學部訪問研究學者
高雄市政府長期照顧推動小組委員
部定助理教授

專長

高齡整合照護 | 衰弱症與肌少症 | 居家醫療 | 長照整合



主治醫師 王郁鈞



預防老化的關鍵 預防衰弱症與肌少症

診間裡的小明對王醫師說：「我 80 歲的阿公有高血壓、骨質疏鬆症，之前控制得宜，每天會去公園散步，但近半年因牙齒不好，每餐只吃稀飯或軟質食物，逐漸消瘦，從椅子上站起來有點費力；本來每天公園可以走三圈，現在連一圈都走不完。這是老化嗎？還是身體出了什麼問題？」。王醫師告訴小明：「阿公可能罹患衰弱症與肌少症」。

「衰弱症」(frailty) 是決定是否邁向衰老的關鍵。衰弱症並非特定的疾病，而是一種身體難以從疾病或是傷害中恢復的脆弱體質。舉例來說，兩位同為 80 歲的長輩，平時身體都沒異狀。高爺爺行動緩慢，有一半時間在家坐著；林爺爺則是每天去爬山。當兩位長輩不幸都確診新冠肺炎時，結果高爺爺開始臥床，需依賴他人照顧，而林爺爺恢復很好，能在公園散步復健。高爺爺就是典型衰弱症，一旦遇到特殊的疾病事件，容易產生一連串疾病，進而需人照顧，反覆住院或入住安養機構等惡性循環。

罹患衰弱症的長者，容易出現體重減輕、無精打采、行動緩慢且不穩，因而減少日常活動，這些都與肌肉流失有關。因此衰弱症病人常常也同時罹患了「肌少症」，兩者的發生都與年齡有關，更與生活習慣息息相關，特別是營養與運動。中老年人可能因擔心心血管疾病發生或是長久茹素，而少攝取奶蛋肉類，造成製造肌肉的原料 - 蛋白質攝取不足，引發肌少症。

若擔心心血管疾病問題，應忌口肥肉、動物皮、奶油、糕餅西點等飽和脂肪酸過多的食品，多吃富含蛋白質的食物，好的蛋白質包括豆、魚、奶、蛋、瘦肉。牙口不好或長久茹素的長輩，則可選擇蒸蛋、豆漿、豆腐、牛奶、優格等軟質食物，或將食物煮軟並切小塊，以利進食。

除了攝取蛋白質增加肌肉質量外，維持肌力更為重要。肌肉量與肌力兩者相輔相成，雖然不少長輩有運動習慣，但大多以走路、跑步、騎腳踏車等有氧運動為主，對增加肌肉的幫助有限。抵抗性的負重運動，才是強化肌力與保存肌肉的重要訓練，例如深蹲、彈力帶等。

若您身邊有長輩出現體重減輕、無精打采、行動費力、走路變慢、日常活動減少等明顯衰弱症狀，可至高齡醫學中心門診進行診斷與治療。本院近年配合國民健康署實施長者健康整合式功能評估 (ICOPE)，針對健康與亞健康的社區長輩，早期篩檢出衰弱症或肌少症風險，轉介門診介入與衛教。



認識肌少症



肌少症運動衛教