

肌少症：跨越年齡的健康挑戰



健康管理中心 許喬琳 主治醫師

【學歷】慈濟大學醫學醫學士

【現職】健康管理中心主治醫師、高齡醫學科研究醫師
戒菸研究團隊醫師

【專長】各項健檢、癌末安寧療護及居家照護轉介、減重指導及諮詢、預防注射、老年醫學

本院健康管理中心獨家肌少症篩檢，這個看似屬於高齡長者們的詞彙，實際上正悄悄地影響著我們每一個人。這是一個普遍但常被忽略的問題。當我們的年齡增加，肌肉的質量和力量都會逐漸減少，導致身體功能逐步下降，這不僅會增加跌倒和失能的風險，更可能連帶影響到我們的生活品質。

許多研究顯示，肌少症可能與生活品質的下降、骨折的風險增加、代謝問題及心血管疾病等健康問題有所關聯。在這個科技高速發展，但生活型態日益靜態的時代，更多的成年人開始面對這樣的挑戰，讓肌少症篩檢儼然成為每一位關心自己健康的人都不應忽視的重要議題。

如何篩檢肌少症：結合創新科技及 AI 智能設備，精準人性化的檢測

有別於常見傳統的肌少症篩檢方式，除使用 BIA 生物電阻分析儀進行肌肉量評估，並了解受檢者的身體組成，以及透過握力和扭力檢測評估上肢的肌肉狀況檢測。我們同時安排行走測試和坐站測試評估受檢者的身體功能，包括步行速度和穩定性。依據亞洲共識，步行速度應小大於 1 公尺 / 秒。坐站測試用來評估受檢者下肢肌肉力量和協調性，依據亞洲共識，坐站測試完成時間應小於 12

秒。如有任何一項目沒有達到標準，則有身體功能下降之風險。本中心首度引進智能扭力儀器，同時評估軀幹、手臂、腿部、背部和腹部等各部位的肌肉力量和耐力，透過有趣的檢測流程及圖形化的數位報告，讓受檢者可以融入愉快的氛圍並盡全力的釋放肌力做檢測。

篩檢肌少症有什麼好處：預防勝於治療

早期發現肌少症的好處是多方面的。通過定期篩檢，不僅可以提前發現肌肉健康的問題，還可以制定個別化的健康計畫。此外，增強肌肉的質量和力量，不僅可以減少跌倒和失能的風險，還可以有效地提高生活的品質，讓生活更加充實和活躍。本中心以精準及預防醫療為宗旨，希望每一位受檢者都值得擁有最好的健康狀況，並提供最優質的醫療服務和健康建議。

