

淺談肌少症

肌少症是指肌肉量、肌肉力量及肌肉功能逐漸減少的生理現象。此過程常與老化有關，但也可能受到疾病、營養不良、久坐不動等多種因素影響。肌少症不僅是肌肉力量減弱，也可能增加跌倒和骨折的風險，影響日常生活的自理能力，嚴重者甚至可能導致失能。隨著人口老化，肌少症已成為全球性的公共健康問題。因此了解肌少症的預防和治療，對於維護老年人健康至關重要。

肌少症的成因

肌少症的成因主要包括以下幾個方面：

1. 年齡增長：隨著年齡的增長，人體內的肌肉細胞逐漸萎縮，肌肉合成速度減緩，而肌肉分解速度加快，導致肌肉量減少。60歲以上的族群，肌少症的發生率相對較高。
2. 缺乏運動：長期缺乏運動或身體活動少，肌肉會因缺乏刺激而退化。久坐不動尤其是長期臥床的病人，肌肉會進一步萎縮。
3. 營養不良：蛋白質和維生素D的不足是肌少症的重要危險因素。
4. 慢性疾病與發炎。
5. 荷爾蒙變化：隨著年齡增長，生長激素等荷爾蒙逐漸下降，影響肌肉的生長和維持。

肌少症的危害

1. 跌倒和骨折：肌肉力量減弱使得老年人在行走、轉身等動作更容易失去平衡，進而增加跌倒的風險。
2. 日常生活功能受限：肌肉力量減少使得患者在日常生活中執行基本動作（如起床、上下樓梯、提重物等）變得更加困難，影響生活品質。
3. 新陳代謝下降：當肌肉質量下降，基礎代謝率會降低，容易導致肥胖等代謝性疾病。
4. 心血管健康惡化：肌少症與心血管疾病之間有密切關聯，肌肉減少會影響心臟和血管的健康，進而增加心血管事件的風險。

肌少症的預防與治療

1. 運動訓練：

- 阻力訓練：提升肌肉質量和力量。建議每週進行 2-3 次訓練。
- 有氧運動：如游泳、騎自行車等，有助於增強心肺功能，並對維持肌肉健康也有一定幫助。
- 平衡訓練：如太極、瑜伽等運動，有助於提升肌肉的協調性，減少跌倒的風險。

2. 營養攝取：

- ▲ 充足的蛋白質：老年人每天應攝取足夠的蛋白質。優質蛋白質來源包括肉類、魚類、蛋、豆製品等。
- ▲ 維生素D：維生素D對骨骼和肌肉的健康至關重要，可由日曬和食物補充。

3. 藥物：

- 藥物治療尚未常規於臨床使用。

4. 檢查：

- ▲ 應進行肌肉質量、力量和功能檢測，及早發現及介入。

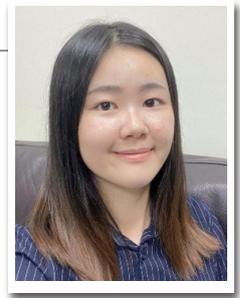
結語

早期篩檢及診斷肌少症，並透過運動、營養等方式的介入，對於守護長者的健康與生活品質至關重要。

作者介紹

復健醫學部

陳沛勻 住院醫師



【現職】

- 高雄榮總復健醫學部住院醫師

【學歷】

- 國防醫學院醫學系

【專長】

- 一般復健