

# 臺北榮民總醫院蘇澳分院

## 肌少症之照護

111.2制訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150



## 什麼是肌少症？

是一種老化現象，隨著年齡增加，肌肉的質量減少，加上肌力或行動能力變差，以致於日常生活的能力下降，稱為肌少症。



## 常見的症狀有哪些？

可經由下列症狀或自我檢測以早期發現肌少症早期治療。

1. **握力變差**：手臂或大腿變細、肌肉鬆散、拿不動5公斤沙拉油罐、提不動菜籃或購物袋、沒有力氣擰毛巾或瓶蓋轉不開等行為。
2. **走路速度變慢**：室內平地行走6公尺變得緩慢，步行時間超過8秒鐘。
3. **位移困難**：從座椅上起身困難，需要扶手才能完成。
4. **爬樓梯出現困難**：例如沒辦法輕鬆上下10階樓梯。
5. **反覆跌倒**：跌倒肌增加，過去1年來跌倒2次以上。
6. **體重減輕**：半年內體重不明原因減輕5%(舉例：若體重50公斤減輕5%，即為減輕2.5公斤)。

倘若家中長輩有上述症狀，可能為肌少症情形，建議至**高齡醫學整合門診**就診，進一步檢查。



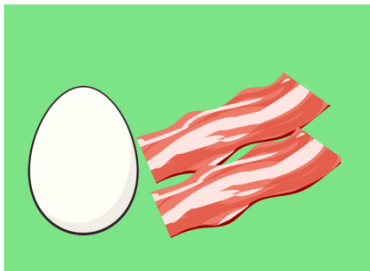
## 照護原則：



1. 運動方面：**每週3-5次運動，每次20-30分鐘**，選擇最適合的3大運動，可依照個人體能狀況採漸進性運動。
  - (1)強化心肺功能肌耐力：例如有氧舞蹈、健走、騎腳踏車、游泳等運動。
  - (2)增強身體平衡感：例如瑜珈、太極拳等活動來增加身體柔軟及平衡感。
  - (3)肌力訓練：例如彈力帶、舉啞鈴或裝滿水的寶特瓶等阻力運動，達到提升肌力。



## 2. 營養方面：



選擇富含蛋白質飲食如：  
肉類、奶蛋



補充鈣及維生素D如：牛奶、豆腐



選擇軟質或容易咀嚼的食物如：  
布丁、粥