

# 臺北榮民總醫院蘇澳分院

## 高齡衰弱症之照護

111.12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



## 一、什麼是高齡衰弱？

衰弱是代表健康和功能衰退的一種狀態。高齡長者的衰弱會引起失能，無法獨立活動，不僅增加家庭與社會負擔，亦會造成照護家屬的生活品質降低。



## 二、常見的症狀有哪些？

1. **體重減輕**：一年內，沒有刻意減重的情況下，體重減少5%(例如：原體重有60公斤一年內減少3公斤)。
2. **容易疲累**：每週有3天以上常覺得提不起勁、做什麼都覺得累。
3. **握力差**：依照國外肌少症標準來看，以握力器測出女性握力少於16公斤，男性少於27公斤，使力的力道就像是打開未開瓶過的寶特瓶瓶蓋。
4. **行動緩慢**：以走路15步來說，個子嬌小的高齡長者(男性<163公分，女生<152公分)走15步超過7秒，高個子的高齡長者(男性 $\geq$ 163公分，女生 $\geq$ 152公分)走15步超過6秒。
5. **體能活動量降低**：比平日的活動量明顯減少，或是以無法做平日可執行的體能活動。

若您有符合三項以上的上述症狀，請至高齡醫學整合門診就醫。



### 三、引發高齡衰弱可能的原因有哪些？

1. 年齡與性別：年紀越大，骨骼肌肉質量改變，越容易發生，女性發生率比男生高。
2. 營養不均衡：高齡長者無法攝取均衡的健康飲食，容易造成慢性營養不良，例如：骨骼及肌肉流失、肌少症。
3. 吃不下、睡不著、便秘、腹瀉、四肢無力、頻繁跌倒等症狀，會造成身體失去平衡，導致衰弱。
4. 多重疾病：本身有三種以上的慢性疾病，未能規律就醫或控制不好的高齡長者，例如：心臟病、中風、骨折、糖尿病、高血壓、關節炎、癌症、認知障礙、失智症、憂鬱、焦慮等。
5. 藥物的使用：長期使用安眠藥、鎮靜劑、止痛藥的高齡長者。



失眠



便秘、腹瀉



跌倒



#### 四、照護原則：



1. **定期做健康檢查及早發現問題及早接受治療**：如果發現高齡長者有異樣，應該先就醫，排除其他疾病因素或多重藥物及不當的藥物使用，導致虛弱無力。
2. **營養要均衡**：攝取足夠的熱量與必需的營養素，尤其是優質的蛋白質，例如豆製品、魚、蛋等，以避免肌肉質量的流失。
3. **適當的日曬**：如於清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，可以幫助身體合成維生素D3，預防骨質疏鬆症、改善肌肉功能。
4. **保持良好的運動習慣**。
5. **維持足夠的認知刺激**：
  - A. 避免讓高齡長者整天在家看電視，需增加生活環境的多樣化，例如鼓勵走出戶外和鄰居聊天、培養休閒嗜好。
  - B. 鼓勵參加社區活動中心或是樂齡中心的活動、參加附近廟宇、教會、公園的日常聚會等，可以促進社交互動的刺激，保持愉悅的心情。