

# 銀在關鍵肌不可失，預防肌少症

金楚晴 營養師

肌少症(sarcopenia)是一種伴隨老化使肌肉質量減少與肌肉功能下降的綜合症狀。隨著台灣逐漸步入超高齡社會，肌少症是銀髮族值得注意的問題。根據衛福部 2018-2020 年國民營養健康狀況變遷調查指出，65 歲以上肌少症盛行率男性達 31.9%，女性 36.1%，且隨著年齡增加，盛行率有逐漸升高的趨勢。

肌少症不僅會影響日常生活的活動能力，增加跌倒和骨折的機率，亦可能會導致骨骼肌肉的功能退化，影響老年的生活品質，甚至增加住院風險。因此了解肌少症的成因以及預防方法，對於維持健康的老年生活至關重要。

## 一、造成肌少症的原因

- ✓ **年齡**：研究指出 30 歲後肌肉量每 10 年約減少 3-8%。
- ✓ **蛋白質攝取不足**：蛋白質具有建構肌肉、修補組織等功能，攝取不足導致肌肉難以合成。
- ✓ **維生素 D 及鈣質攝取不足**：維生素 D 可幫助肌肉合成，維持肌耐力並預防跌倒，並且維生素 D 可以幫助鈣質吸收。
- ✓ **活動量下降、無運動習慣**：缺乏運動導致肌肉功能退化甚至萎縮。
- ✓ **慢性疾病**：促使體內蛋白質分解，加速肌肉的流失。

## 二、如何預防肌少症

- ✓ **攝取足夠的熱量及(優質)蛋白質**：有適度活動量的 65 歲以上成人每日需攝取 1800-2200 大卡熱量。無慢性腎臟病者，每天建議攝取每公斤體重約 1-1.2 公克的蛋白質。以體重 60 公斤的成人來說，一天建議約攝取 8 份左右豆魚蛋肉類(一掌心約 2 份)。
- ✓ **補充維生素 D 及鈣質**：每日建議攝取 1.5 杯(360C.C)乳品類，並鼓勵每天曬太陽 15-20 分鐘，人體即可自行合成足夠的維生素 D。多攝取含豐富維生素 D 的食物，如：鮭魚、鯖魚、蛋黃等。
- ✓ **平衡及柔軟度訓練**：日常活動較為困難的長者可先從此訓練起，包括單腳站立練習或瑜珈等，透過訓練平衡及柔軟度來降低跌倒時的風險。
- ✓ **阻力型運動**：阻力訓練是改善並維持肌肉力量和質量最有效的方式，一週建議可進行 2-3 次，如：深蹲或者重量訓練器材等。

### 三、簡易自我風險評估方式

若近期發現有體重減輕、容易腿軟腳無力、需依靠扶手支撐上下樓梯等等，可以透過下列兩種方式做自我簡易評估

#### # 量測小腿圍

測量小腿肚最寬的位置

男性  $\leq 34\text{cm}$  · 女性  $\leq 33\text{cm}$

#### # SARC-F 肌少症風險評估問卷

評估項目	內容	程度	分數
力量 ( <b>S</b> trength)	提起 5 公斤重的物品是否會感到困難?	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難/無法完成	2 分
行走 ( <b>A</b> ssistance in walking)	在房子內走動會感到困難?	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難/需要工具輔助/無法完成	2 分
起立 ( <b>R</b> ise from a chair)	從床或椅子起身是否會感到困難?	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難/需要他人協助	2 分
爬樓梯 ( <b>C</b> limb stairs)	爬 10 層台階是否會感到困難?	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難/無法完成	2 分
跌倒 ( <b>F</b> alls)	過去一年中曾跌倒幾次?	沒有	0 分
		1-3 次	1 分
		4 次或以上	2 分
<b>加總分數大於 4 分表示有較高罹患肌少症的風險</b>			

\*以上兩種簡易評估方式若有符合其中一項，則需要進一步的評估和診斷