

肌少症-照護注意事項

● 何謂肌少症？

堪稱高齡者失能的隱形殺手，年齡越高罹患肌少症機率就越高，容易造成長者跌倒、骨折、失能、入住機構等風險，更增加死亡機率。

● 肌少症的特徵？

持續感覺沒力氣、無法久走或久站、常跌倒、握力不足，嚴重甚至失能、生活無法自理等。

● 如何防治肌少症？

1. 規律運動、預防跌倒：阻力式運動尤佳，如：使用啞鈴、寶特瓶、彈力帶做重量訓練。其他如：快走、慢跑、游泳、太極拳等。



※注意：請選固定、堅固的椅子，每個動作維持 5-10 秒鐘，每回合做 10-15 次，進行 2-4 回合/天，建議一星期至少執行 3 天。

2. 營養補充：

蛋白質

每天蛋白質攝取量需要 1~1.5 公克/公斤，才可減少肌肉流失的發生(慢性腎臟病或需限制蛋白質攝取者除外)，且攝取份量須平均分布在三餐中。(例如：體重 60 公斤，每天需 60~90 公克的蛋白質)

- 如：奶類、雞蛋、黃豆類(豆漿、豆腐、豆乾)、肉類(魚、雞、豬、牛)。
- 牙口不好的長者，可選蒸蛋、蒸魚、豆腐、絞肉或將肉類加入飯中烹煮。



維生素 D

主要幫助鈣質吸收，促進肌肉中蛋白質的合成，強化骨骼肌。

- 如：黑木耳、深綠色蔬菜、高脂魚肉(鮭魚、鮪魚、鯖魚)、起司、蛋黃。
- 建議每天日照 10~15 分鐘，可讓皮膚合成一天所需的維生素 D。
最佳日照時間：早上 9~10 點和下午 4 點後，穿著短袖露出皮膚效果更好。



鈣質

在老化過程中，腸胃道吸收鈣質的能力下降，一旦鈣質不足，身體就會透過副甲狀腺作用將骨頭中的鈣質取出來使用，導致骨質流失。

- 如：乳製品(牛奶、起司、優酪乳)、豆製品(豆腐、豆乾)、堅果、黑白芝麻、紫菜、海藻、木耳、深綠色葉菜、蝦米、沙丁魚、鮭魚等。



➤ 參考文獻：陳杰（2021）・淺談肌少症・秀傳醫學雜誌，20（2）・145-156。

聯絡資訊

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011 分機：_____

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022 分機：_____

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123 分機：_____