



當心肌少症！五大徵兆、自我檢測助你守護肌肉健康

發佈日期：114/02/21

隨著年齡增長，是否有發現自己行動變得遲緩、體力下降，甚至容易跌倒，民眾常以為是遲暮之年到來，自然老化造成；然而，有些現象並非單純的老化，而是罹患「肌少症」的徵兆。臺北醫學大學部立雙和醫院骨鬆肌少衰弱症中心主任洪家佩醫師指出，根據國際肌少症工作小組（EWGSOP）定義，肌少症是一種因肌肉質量減少及肌力下降所導致的問題，不僅影響行動能力，更可能引發跌倒、骨折，甚至提高死亡風險，帶來的健康挑戰不可輕忽。

洪家佩醫師表示，肌少症除嚴重影響生活品質外，威脅熟齡健康生活外，更值得注意的是常被民眾輕忽。研究統計，台灣 65 歲以上的民眾患有肌少症的比例約為 6.8%，人數接近失智症，但卻有超過 8 成患者無病識感。民眾可以透過留意「五」大徵兆、避免「四」行為及「三」種自我檢測方式，來預防與治療肌少症。

洪家佩醫師進一步解釋，肌少症並非不可逆的老化結果，而是一種可以診斷並治療的疾病。醫學界通常透過生物電阻抗分析（BIA）或雙能量 X 光骨密度儀（DXA）來測量肌肉量；此外，透過握力測試、坐起立測驗及行走速度檢查，評估患者的肌肉功能是否異常。

而肌少症的五大徵兆分別是，走路緩慢，即便連在平地行走時，也很緩慢無力，其次為手部握力下降，就連日常生活所需的提水壺倒水、打開罐頭、擰毛巾等也無法順利完成。另外則是上下樓梯困難，腳步跨不開也抬不起，以及反覆跌倒、受傷，近一年內，連續跌倒的狀況超過兩次，最後則是體重減輕，沒有刻意減重，半年內體重下降 5%，若有出現相關徵兆，請立即就醫尋求醫療協助。

值得注意的是，肌少症不僅發生於老年人，年輕人若缺乏運動、營養攝取



不均衡，或因減重過度節食，都可能導致肌肉流失。洪家佩醫師指出，目前四個主要影響肌肉量下滑的原因則是老化、活動力下降、不當減重及飲食不均衡。另外，像是「肥胖型肌少症」大家也得留意，因為這類患者在外觀上可能看似正常，體重甚至偏高，但其實肌肉量則是不足、脂肪過多，就像 A5 和牛那樣，導致身體機能下降，相較於一般民眾，跌倒與慢性病風險都高出許多。因此，無論年齡與體態，都應重視肌肉健康。

洪家佩醫師呼籲，對抗肌少症，關鍵在於均衡飲食與規律運動。民眾可透過良好的生活習慣，維持肌肉健康，預防跌倒與失能。如果擔心有肌少症風險，可前往雙和醫院骨鬆肌少衰弱中心進行肌少症篩檢，及早發現問題並採取措施。而為協助民眾預防及改善肌少症，雙和醫院復健醫學部提供個別化運動治療，包括團體運動班、一對一核心訓練及吞嚥訓練等課程，由專業團隊指導，確保運動安全有效。有興趣者可洽復健醫學部門診洽詢協助。

肌少症五大徵兆

- 走路緩慢：即便連在平地行走時，也很緩慢無力。
- 手部握力下降：就連日常生活所需的提水壺倒水、打開罐頭、擰毛巾等也無法順利完成。
- 上下樓梯困難：腳步跨不開也抬不起。
- 反覆跌倒、受傷：近一年內，連續跌倒的狀況超過兩次。
- 體重減輕：無刻意減重，半年內體重下降 5%。

四項 N 肌行為

- 老化
- 活動力下降
- 不當減重
- 飲食不均衡



三項自我檢視重點

- 儀器測量肌肉量 (男 ≤ 7.0 kg/m²、女 ≤ 5.7 kg/m²)
- 握力 (男 < 28 kg、女 < 18 kg)
- 起立坐下 5 次用時超過 12 秒

