

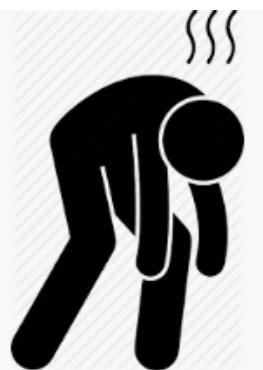
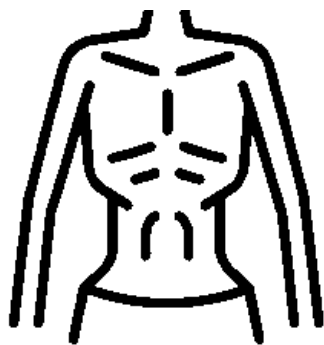
老人衰弱問題

主講者: 劉桐好 護理師

什麼是衰弱

- 整體功能及多重器官的衰退
- 失能傾向的狀態

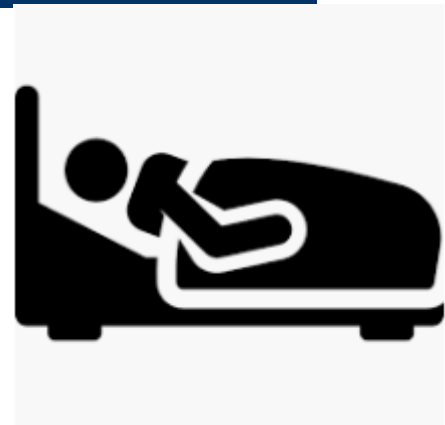
衰弱的臨床表現



衰弱的臨床表現



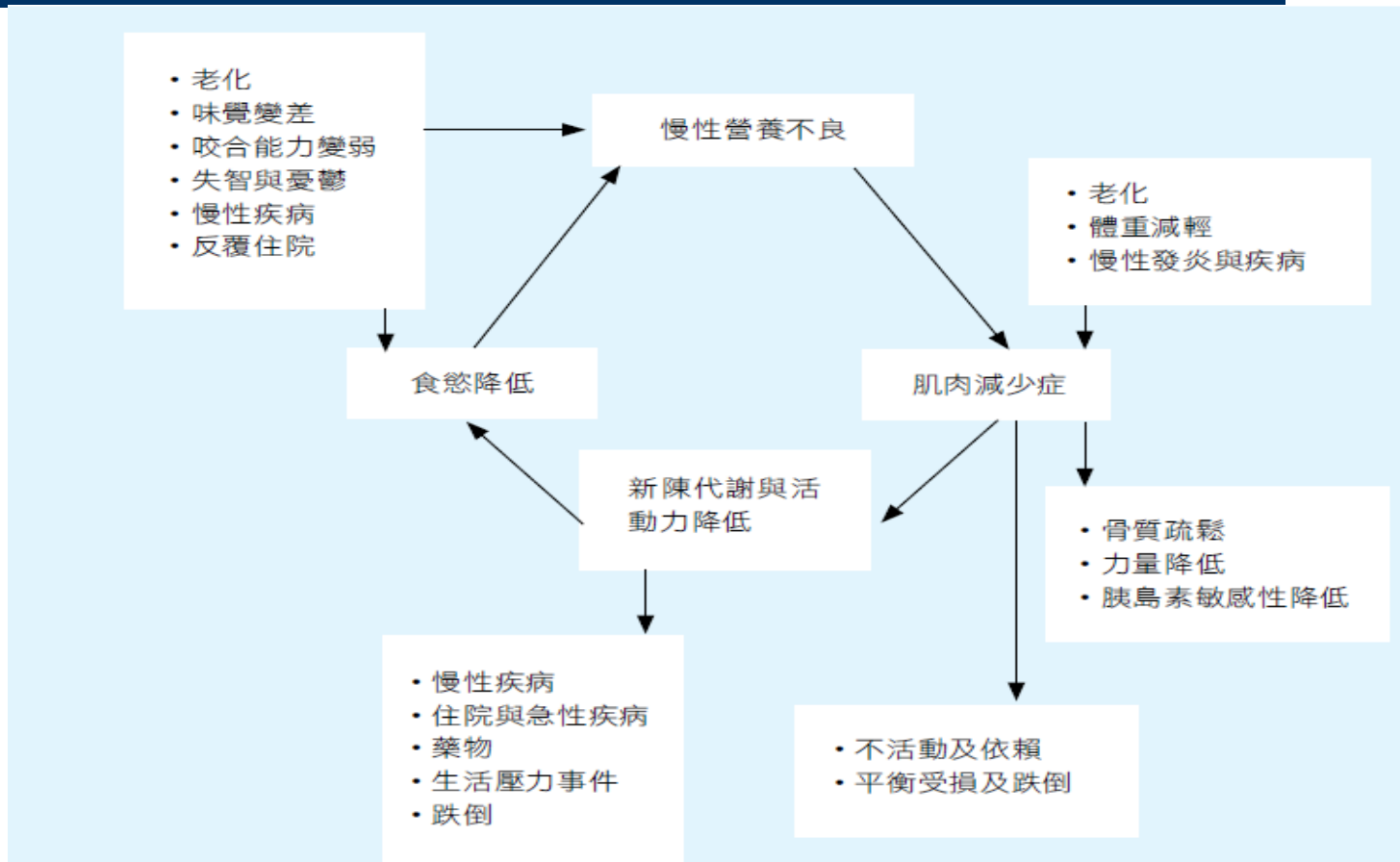
衰弱的影響



衰弱的影響



衰弱的循環



您有以下這些現象嗎？

- (1) 與1年前相比，您體重是否減少超過3公斤？
- (2) 您是否無法從椅子站起5次？
- (3) 您最近是否感到意興闌珊或對事情提不起勁？
- ……有1項：懷疑是衰弱前期。
- 有2項以上：衰弱

我有衰弱症，要怎麼保養？

- 慢性病控制
- 運動
- 營養

常見慢性病

- 高血壓
- 糖尿病
- 腦中風
- 心臟病
- 關節炎
- 白內障
- 失智症
- 骨質疏鬆

運動

- 建議每週至少150分鐘以上的有氧運動，包含健走、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等；另外，也建議每週2-3次、每次20-30分鐘的漸進性阻抗運動訓練及拉筋運動



營養

- 攝取足夠的蛋白質，健康老人每天需要每公斤體重1.0-1.2克的蛋白質，疾病導致營養不良者，更可增加攝取量至每日每公斤體重1.2-1.5克
- 還有適當的維生素D及鈣質攝取，也對預防衰弱有所幫助



參考資料

- 1)謝昌成等。老人衰弱症。家庭醫學與基層醫療 第二十五卷 第十一期
- 2)苗栗市衛生所。何謂老人衰弱？
- <https://mcp.mlshb.gov.tw/mia/index.php?catid=23&cid=11&id=558&action=view>
- 3)廖昱昕醫師。衰弱症 老人失能前兆。
- http://www.cthyh.org.tw/?aid=304&pid=0&page_name=detail&iid=188



謝謝聆聽