

健康週報

114年11月03日
第一週

【摘至中國醫藥大學附設醫院】

認識肌少症：

肌少症是一種漸進性的肌肉質量減少，及肌肉功能降低的老年症候群。在老化的過程中，生理狀況逐漸退化，加上老人常有多重慢性疾病、身體功能缺損，加速肌肉量的減少，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

認識肌少症症狀：

肌少症的症狀

1

肌肉量減少

肌肉尺寸變小
失去耐力

2

體重減少

飲食習慣沒變
體重變少

3

走路緩慢

走路速度變慢
爬樓梯有困難

4

握力變弱

無法轉開瓶蓋
擰毛巾吃力

5

時常跌倒

平衡變差
跌倒機率增加

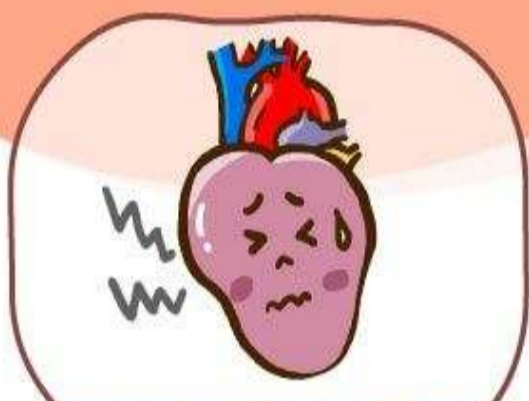


GanKong

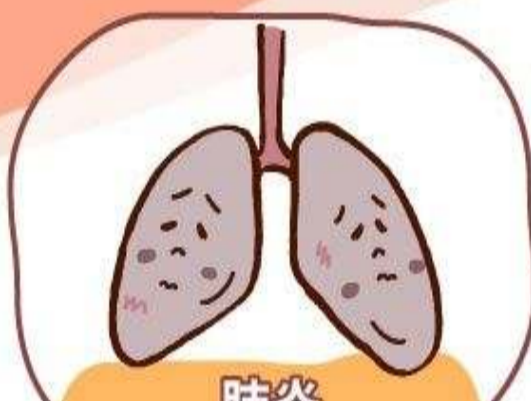
主任暨全體職員工關心您

認識肌少症的影響：

肌少症原來影響這麼多 心臟病、骨鬆通通找上門



心臟病風險增加8成



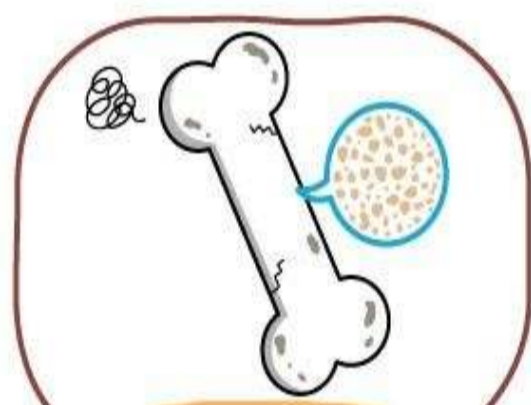
肺炎
肺活量只剩50%



咀嚼吞嚥困難



腦中風



骨質疏鬆



肌少性肥胖



憂鬱



失智



關節受損

早安
健康

家主任暨全體職員工關心您

認識肌少症的預防：

飲食3+1 預防肌少症

優質蛋白質

建構修補肌肉



■食物來源:

瘦肉、豆腐、海鮮、
豆漿、優格、牛奶、
豆乾等。

全穀雜糧類

保護肌肉、避免流失



■食物來源:

地瓜、芋頭、米飯、
五穀飯、燕麥片等。

規律運動

每日30分鐘



快走、跑步、
游泳、瑜珈、
重訓等。

油脂與堅果

減緩發炎



■食物來源:

橄欖油、芥花油、
玄米油、腰果、
核桃等。

