

# 動吃動吃，預防肌少

文 家庭醫學科  
黃煥智 主任

75歲的張太太，日常生活原可自理，但平日不愛運動。近期因嗆到引發肺炎感染，在醫院治療期間變得無力下床，被醫師診斷出有肌少症。透過飲食衛教及運動復健積極介入，狀況逐漸改善，出院後即恢復原本的生活功能。

2025年台灣即將進入超高齡社會，意即65歲以上老年人口占總人口數將達20%。隨著年紀增加，肌肉量可能跟著流失。根據研究顯示，40歲之後，肌肉質量平均每十年減少8%，70歲後流失速度加快，每十年減少15%。罹患肌少症可能造成的影響包含：行動緩慢、容易跌倒、易腳酸無力、握力下降(毛巾擰不乾、瓶子打不開)，甚至影響吞嚥，或造成長期臥床等狀況。除日常生活功能受限外，也可能造成住院、或死亡率的上升。

## 該如何評估是否可能有肌少症呢？

可透過自我檢測方式，用雙手拇指和食指圍一個圈圈住小腿最粗處，如果圍起來還有空隙，肌少症風險可能較高。建議至小港醫院進一步接受身體質量組成分析檢測。



注意圖

## 肌少症的話該如何治療呢？

目前肌少症無藥物可使用，因此，只能透過飲食及運動以逆轉肌少症。而長者多認為年事已高，再要求長者運動沒什麼意思。但其實無論年齡，透過適當、適量的運動及足量的蛋白質補充，都可以逐漸增加肌肉量及肌肉表現，也能顯著改善生活功能。



飲食建議要攝取足夠的蛋白質，如有肌少症需攝取每公斤體重1.2至1.5克蛋白質。例如：如果體重60公斤，應該每日攝取約72至90克的蛋白質，並平均分攤在每一餐。而來源可選擇富含優質蛋白質的食物：植物性蛋白類(黃豆、毛豆、黑豆等)、魚類與海鮮類、蛋類、家禽類(雞鴨鵝)及家畜類(牛豬羊)。另外也可補充富含維生素D的食物以促進肌肉合成：鮭魚、乾香菇、乳品類等。

運動部分會建議以阻力訓練為主，簡單的抬腿或是爬樓梯、原地起立坐下其實都屬於阻力訓練，另外可搭配每周約150分鐘有氧運動，如：快走、騎腳踏車等。

針對75歲張太太，會建議日常生活應多阻力運動並搭配有氧，而飲食部分可與營養師討論菜單；而住院過程中，維持適當的活動，避免長時間臥床導致肌肉流失，也可減緩肌少症的發生。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			
13:30~17:00		●			●	
18:00~20:30				●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)