

認識肌少症：存肌力，就是存健康

及早發現＋規律運動＋吃對營養，幫助維持行動力與生活自主

什麼是肌少症？

骨科 / 曾威強醫師

肌少症（Sarcopenia）是肌肉力量下降，並伴隨肌肉量減少或身體功能變差的狀況。除了自然老化、活動不足、營養不良、慢性疾病或住院臥床都可能加速發生；嚴重時會增加跌倒、骨折、失能與住院風險。

常見警訊

- 走路變慢、容易疲倦。
- 握力變弱、瓶蓋較難打開。
- 上樓或從椅子起身變得吃力。
- 容易跌倒。
- 非刻意的體重減輕。

如何評估？

醫療人員會評估肌力、肌肉量及身體功能，例如：

- 握力或 5 次坐站測試。
- 步行速度／身體功能測試。
- 生物電阻抗分析 (BIA) 或雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 肌肉量評估。

如何改善與治療？

1. 阻力運動：

改善肌少症最重要。每週約 2 - 3 次，依自身能力做坐站、深蹲、彈力帶、啞鈴或器械訓練，並搭配走路、騎車、游泳等有氧活動。

2. 吃足蛋白質：

多數健康的高齡者每日可抓約 1.0 - 1.2 g/kg 蛋白質；雞、魚、蛋、豆類、乳品皆可。肌少症、疾病或腎臟病患者則應由醫師／營養師依個別狀況調整。

3. 生活與疾病管理：

維持足夠熱量、睡眠及健康體重；維生素 D 缺乏時依醫囑補充。控制慢性疾病、戒菸並避免過量飲酒。不要只依賴保健食品。

治療重點：不是只吃藥，而是「運動＋營養＋找原因」

目前沒有單一藥物能取代運動與營養。應找出可逆原因，例如營養不足、活動量下降、慢性疾病控制不佳或藥物影響，再進行整合治療。

什麼時候應該就醫？

若近期明顯變瘦、反覆跌倒、走路或上下樓變得越來越吃力、握力明顯下降、食慾不振，或疾病／手術後活動能力明顯退步，建議就醫評估。

肌肉是維持行走、平衡與獨立生活的重要本錢；越早介入，越有機會維持自主生活。

肌少症圖解衛教

認識警訊・及早評估・運動與營養一起

健仁醫院 關心您

認識肌少症

及早預防・健康老化

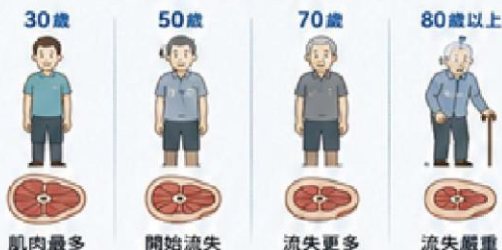
肌肉是健康與行動力的基石



什麼是肌少症？

肌少症 (Sarcopenia) 是指隨著年齡增長，肌肉量、肌肉力量與身體功能逐漸下降的現象。它不只是變瘦，而是「肌肉變少、變弱」，會影響行動力、生活品質，增加跌倒、失能、住院甚至死亡風險。

年齡增長，肌肉會慢慢流失...



⚠️ 40歲以後，肌肉量每10年約流失8%，若不注意，70歲可能流失超過30%！

肌少症的原因



可能出現的警訊

- 走路變慢、容易疲倦
- 握力變弱，瓶蓋扭不開
- 上樓梯或起身變得吃力
- 容易跌倒
- 體重減輕（非刻意減重）



如何知道自己有沒有肌少症？

可透過以下方式評估：



★ 若有上述警訊或疑慮，請諮詢醫護人員，安排專業評估！

如何改善與治療肌少症？

① 運動：增加肌肉力量

規律運動是改善肌少症的關鍵！

阻力訓練（每週2~3次）

增加肌肉量與力量



有氧運動（每週150分鐘）

增進心肺功能，提升耐力



💡 小提醒：運動前先諮詢醫師，依個人狀況設計安全的運動計畫。

② 營養：攝取足夠蛋白質與熱量

蛋白質是肌肉的建材，攝取不足會加速流失！

建議攝取量

蛋白質 **1.2~1.5 公克 / 每公斤體重 / 每日**
例如：體重60公斤，每天約需 **72~90 公克**蛋白質

優質蛋白質來源



其他營養素也很重要



💡 均衡飲食、多樣攝取，必要時可諮詢營養師建議補充營養品。

③ 生活習慣：養成健康的日常

- 充足睡眠**
每天睡足 7~8 小時，有助於肌肉修復與生長。
- 維持健康體重**
過瘦或肥胖都會增加肌少症與併發症風險。
- 戒菸、避免過量飲酒**
抽菸與過量飲酒會加速肌肉流失。
- 保持社交參與**
維持心情愉快，降低憂鬱與認知退化風險。
- 定期健康檢查**
慢性病控制良好，才能有效預防肌少症惡化。



持續運動 + 均衡營養 + 充足休息，才能有效對抗肌少症，維持健康與自立生活！

改善肌少症後，您可以...



何時需要就醫？

- ✓ 體重明顯減輕
- ✓ 走路變慢或容易跌倒
- ✓ 日常活動變得吃力
- ✓ 食慾不振或營養攝取不足
- ✓ 慢性疾病控制不佳

請儘早就醫評估與治療！

