



遠離衰弱、成功老化

◆ 老年醫學部管理師 曾珮玲

◆ 老年醫學部主治醫師 周怡君

高齡社會是全球各個國家正在面臨的問題。世界衛生組織（WHO）預計到 2050 年將有四分之一的開發人口超過 60 歲，大家都想健康地老、獨立地老，但現實上，我們常可以見到同樣 80 歲的老人，有些人百病纏身，有些人卻健步如飛；或是同樣歲數、有相似慢性病的老人，在歷經同樣的手術之後，有的老人很快且順利的出院，有的老人卻因此產生失能。這當中，「老年衰弱症」扮演一個很重要的角色。

衰弱是什麼？

衰弱等於「多病」或「失能」嗎？還是指「老」或是「無力」呢？其實，衰弱雖然隱約含有以上的概念，但在醫學上，衰弱指的是當個體遭遇到外界壓力（例如手術、疾病）時，個體相當脆弱而無法維持生理的恆定性，導致了失

能。這種「脆弱性」的增加，和年老及多重器官系統在經年累月下累積的缺損相關。一般民眾可以利用衰弱的 6 大危險訊號來檢視：

1. 體重莫名減輕、胃口不好，這和營養有關。
2. 覺得很累、提不起精神。
3. 走路變慢、容易跌倒。
4. 出門次數減少，且活動量變少。
5. 記憶力差、心情差。
6. 生活自理能力變差，需他人幫助。

以上危險訊號反映出衰弱的要素。目前政府推動的「長照 2.0」利用幾個簡單的指標，可以立即測試出自己是否衰弱：

1. 跟一年前相比，自己體重是否莫名其妙地減輕 3 公斤以上？
2. 找個固定的椅子，在不用手支撐的狀

況下，是否可以起立坐下一共重覆 5 次？如果無法達成，代表下肢的肌力較差。

3. 在情緒方面，是否對任何事物都提不起勁？

以上情形，只要出現其中 1 項為「衰弱前期」，出現 2 項為「衰弱」。

衰弱症的原因常常是很多重的，主要包括：

1. 老化。
2. 營養不足。
3. 缺乏運動。
4. 外傷、疾病、使用多重藥物。

衰弱的核心為「肌少症」，但並非絕對由此引起，且兩者仍有所區別，生理上的其他因素或者心理狀態、社會支持等也都可能造成，甚至形成惡性循環，造成整體性衰弱。但好消息是，在未進展成嚴重衰弱之前，衰弱是可以回復的！即使是已經有衰弱情況的老人，我們也可以藉由「老年周全性評估」了解造成衰弱的原因，擬定照護計畫、盡可能移除造成衰弱的原因，以避免衰弱的持續進展，進而造成容易跌倒、失能、住院、入住機構、甚至死亡等不良後果。

要如何預防衰弱呢？

1. 攝取足夠的熱量、優質蛋白質及營養補充品：

雖然飲食以均衡為主，但是如果想要增加蛋白質，就要多攝取豆類及魚、蛋、肉類。營養攝取的有效分布也是很

重要的，有些人常常早餐沒時間吃，中午只吃一點點，下班後晚餐就暴飲暴食。有些老人家常常睡到中午，隨便吃點早餐，午餐再吃一點點，如此一來，不規則的蛋白質攝取是無法刺激體內肌蛋白的合成；而持續規則的三餐平均攝取則有助於肌肉的質與量增加，僅僅一餐多量是無法達到目標。此外，維生素 D 也是非常重要的營養素，現在的醫療院所可以協助測出我們身體的維生素 D 是否足夠，結果顯示，國人缺乏的比例其實蠻高的。維生素 D 對於肌肉與骨骼都有益處，而增加日照、多攝取奶類，都是維生素 D 的來源。

2. 規律運動，增進肌肉耐力、柔軟度、維持平衡、有氧運動等：

不要因為本身年紀太大，或是由於身體關節不好而不運動，可以對運動的種類做合適的選擇，基本上應採取漸進式，最好是「多方式」運動，例如：有氧運動的游泳、跑步、快走等，主要能夠加強心肺功能，再搭配阻力運動如去健身房做重量訓練或者利用自己身體的重量做阻力運動。這樣二者互相搭配會有不錯的效果。

近年來衰弱症逐漸受到重視，透過衰弱的評估可以讓我們瞭解哪些情況或症狀是屬於高危險族群，以提早介入預防。本文章主要讓讀者了解基本的觀念，希冀對大眾有所助益，能夠遠離衰弱、成功老化。