

認識老年衰弱症

一、甚麼是衰弱症？

衰弱症是老年疾病症候群，當身體平衡被打亂後，或因某些感染住院，健康及功能狀態處於惡化的邊緣，進而肢體活動力降低影響生活品質。臨床的表現包括：體重減輕、做任何事情感到費力、身體活動量不足，行走速度變慢、肌力握力變差。

(一) 衰弱症自我檢視

以下三個問題提供自我檢視：若您有一個問題回答「是」則為「衰弱症前期」；若您有二個問題回答「是」則為衰弱症。

1.

體重減輕

您一年內是否體重下降 3 公斤以上？



2.

肌力

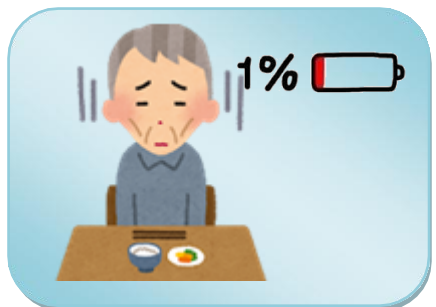
您是否可以坐在椅子上，不用手支撐站起來五次？



3.

疲倦

您最近是否常會覺得對事情提不起勁？



(二) 衰弱症會有哪些影響?

1

認知功能混亂-記憶力減退、日夜顛倒



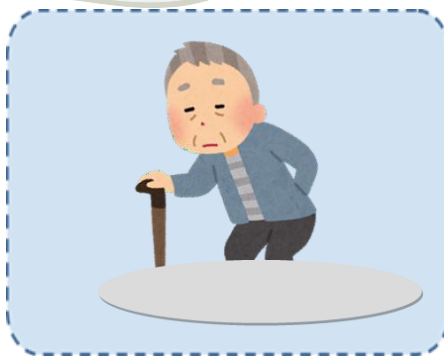
2

容易跌倒



3

身體活動力下降



4

導致死亡



(三) 衰弱症了怎麼辦？

1. 治療或控制可能造成衰弱症的原因，譬如：糖尿病、慢性感染、癌症、憂鬱或失智症等。尋求高齡醫學科相關的專業協助。

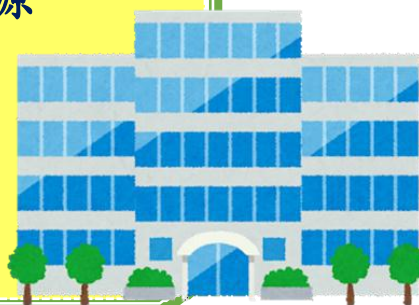
1. 尋求高齡整合門診的協助
2. 接受周全性老人評估
找出可以改善的問題



2. 日常生活無法自理怎麼辦？

- 1 轉介各縣市長照管理中心
- 2 尋求長照服務資源

長照服務專線： 1 9 6 6



(四) 如何預防衰弱症

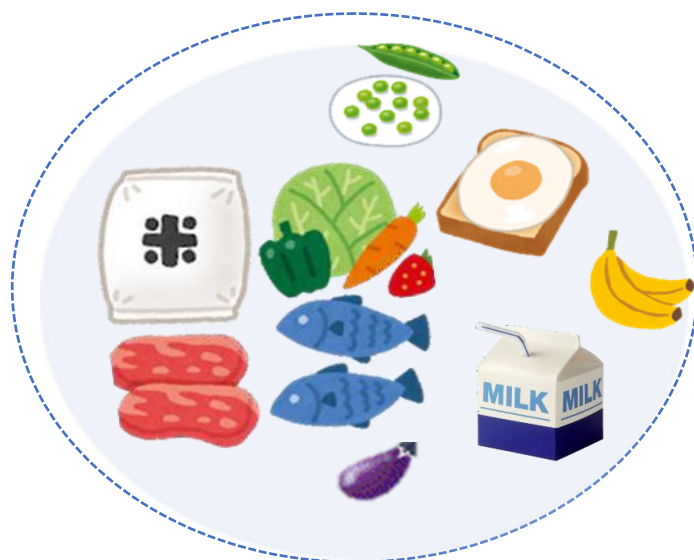
1. 改善肌肉力量, 加強肢體功能

- (1) 增進肌耐力柔軟度，例如：拉筋運動。
- (2) 有氧運動，例如：慢跑快走爬山。
- (3) 加強平衡感，例如：太極拳。



2. 攝取足夠營養及熱量

- (1) 足夠的維生素及礦物質。
- (2) 攝取高品質蛋白質。



二、結論：

2018 年臺灣正式邁入高齡社會，我們應朝向如何減少長者失能時間努力，因此老年衰弱症是不容忽視，如果能及早偵測到衰弱症，藉由飲食、運動及生活方式的改變能預防失能，而減少年老時臥床時間，期待未來老人不只活得長壽，更能過得健康有品質。

三、參考資料：

陳慶餘 (2018)·2020 健康國民白皮書：老年衰弱及失能防治策略之進展·*台灣醫學*，22(3)，253-260。

陳慶餘 (2018)·老人衰弱症自動化檢測與應用·*台北市醫師公會會刊*，62(4)，43-49。

謝宜軒 (2018)·衰弱症的早期篩檢與介入·*血管醫學防治季刊*，33，16-18。

Cesari, M., Calvani, R., & Marzetti, E.(2017). Frailty in Older Persons. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(3), 293-303.