

## 認識衰弱症

# 預防衰弱症，就先動起來！

曾惠瑜<sup>1</sup>

**肌少症被認為是導致衰弱的重要原因。運動，尤其是肌力及平衡訓練，最能顯著改善衰弱老年人的身體功能。**

衰弱症 ( frailty ) 是一種臨床症候群，在社區老年人的盛行率以身體的及多面向的定義來看，分別為 9.9% 及 13.6%。衰弱被視為由強健到功能衰退之間的轉變狀態，是失能 ( disability ) 的風險因子，若能及早介入，則有機會可以逆轉衰弱的情形，並預防或延緩失能的發生。

衰弱的原因起源於老化、缺乏運動、營養不足、不良的環境、外傷、疾病、藥物等因素的累積，造成慢性營養不良、骨骼及骨骼肌流失、肌少症 ( sarcopenia )，進而導致衰弱，在身體上的表現主要為體重下降、握力差、行走速度慢、自覺做事費力，以及身體活動度減少。

研究發現，在骨骼系統方面，從 20 幾歲開始，骨頭吸收 ( resorption ) 的速度逐漸超越骨頭形成 ( formation ) 的速度，導致骨頭的質量下降。在肌肉

---

<sup>1</sup>衛生福利部臺南醫院復健科主任

預防衰弱症，就先動起來！

系統方面，隨著年紀，肌纖維數目逐漸減少、體積變小，使得肌肉質量從 30 到 80 歲約減少 30%到 40%，其中以下肢近端肌肉的減少最多，肌肉內的脂肪與纖維化的比例隨老化而逐漸增加，尤其是快速收縮的第二型肌纖維。

衰弱的定義主要是以身體功能為核心，其表現在肌肉系統就是肌少症，因此肌少症被認為是導致衰弱的重要原因。診斷肌少症的標準包含：

1·肌肉質量減少：以生物電阻抗分析儀（BIA）或雙能量 X 光吸收儀（DEXA）檢查，骨骼肌的肌肉量較同性別年輕成人的肌肉量低於兩個標準差。

2·肌力減弱：測量慣用手之握力，男性 < 30 公斤或女性 < 20 公斤，以及/或 3.身體功能變差：走路速度 < 0.8 公尺 / 秒。

「長照十年計畫 2.0」以 SOF ( Study of Osteoporotic Fractures ) 為老年衰弱症的篩選工具，由「體重減輕、下肢功能、降低精力」的三個指標構成。

「長照十年計畫 2.0」將衰弱的老人納入服務對象，界定條件需要滿足三點：一是無 ADL 失能；二是有 IADL 失能；三是經 SOF 評估三項指標中有一項以上者。

衰弱與正常老化是可以區別的，臨床上應積極介入，以預防反覆跌倒、住院、感染、入住機構、死亡等後續不良事件發生。根據文獻證實，在防止衰弱的眾多方法中，只有運動，尤其是肌力及平衡訓練，最能顯著改善衰弱老年人的身體功能。

研究亦證實，登階運動 ( step exercise ) 可以全面提升老年人的心肺適能 ( 6 分鐘行走距離 )、下肢肌力 ( 30 秒起立坐下次數 ) 及平衡 ( 計時起立行走 3 公尺 )，並且工具簡單，隨處可運動，不限平台，樓梯亦可，同時，動作易學，配合節奏不易忘記，具備隨著身體狀況調整高度、節奏等優點，因而推薦為訓練社區衰弱老年人的運動方法。