



臺北市立萬芳醫院 - 委託臺北醫學大學辦理

Taipei Municipal Wanfang Hospital (Managed by Taipei Medical University)

# 肌少症及常見的復健科治療

劉燦宏 醫師

千禧之愛基金會 董事

台北市立萬芳醫院 院長

臺北醫學大學醫學院復健學科 教授

中華民國肥胖研究學會 理事長



# 故事的開始



- 寒流來襲，整夜沒有蓋棉被的父親
- 門診遇到了熊老先生



# 台灣長者前十大常見疾病

老年憂鬱症



退化性黃斑部病變



肌少症



白內障



失智症



骨質疏鬆



退化性關節炎



心臟病



高血壓



糖尿病





# 如何檢測肌少症風險？



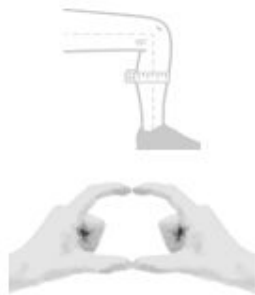
# 自我檢測-SARC-F問卷

## 自我檢測

居家



SARC-F肌少症  
自我評量問卷



測量小腿圍  
(尺或指環)

評估項目	詢問內容	分數
肌力	您拿起或搬動5公斤重(約兩個炒菜鍋)的物品會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/無法完成	2
步行輔助	您走過一個房子會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/需要使用步行工具/無法完成	2
從椅子上起身	您從床或從椅子上起身會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/沒有他人幫助時無法完成	2
上臺階	您走上10個臺階會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/無法完成	2
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次?	
	沒有跌倒	0
	1-3次	1
	4次或以上	2

總分4分(含)以上表示可能有肌少症風險



資料來源：歐盟肌少症工作小組

# 自我檢測-測量小腿圍(方法1)

## 自我檢測

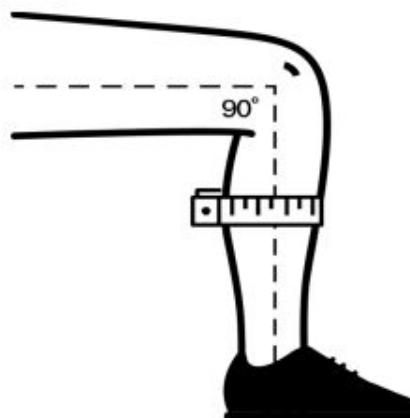
居家



SARC-F肌少症  
自我評量問卷



測量小腿圍  
(尺或指環)



- 1 除去小腿覆蓋衣物，採正坐姿，雙腿自然採地，小腿與大腿呈90度。
- 2 以皮尺繞過小腿最寬位置，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
- 3 量取小腿圍公分數。

50歲以上



男性

小於 **34公分**



女性

小於 **33公分**

表示可能肌肉量不足，有肌少症風險

資料來源：亞洲肌少症工作小組

# 自我檢測-測量小腿圍(方法2)

## 自我檢測

居家



SARC-F肌少症  
自我評量問卷



測量小腿圍  
(尺或指環)



## Yubi-wakka (finger-ring)

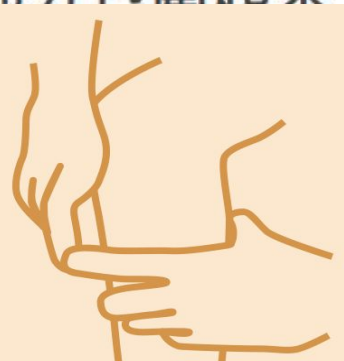
用兩隻手的食指和拇指將  
小腿最粗的部分包圍起來。



小腿 > 指環



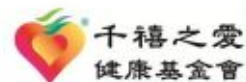
小腿 = 指環



小腿 < 指環

小腿等於或小於指環，  
表示可能肌肉量不足，有肌少症風險

資料來源：Tanaka T, et al. "Yubi-wakka" (finger-ring) test: A practical self-screening method for sarcopenia, and a predictor of disability and mortality among Japanese community-dwelling older adults. Geriatr Gerontol Int 2018;18:224-232.



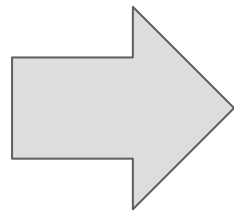
千禧之愛  
健康基金會

# 力弱症，肌少症的前期

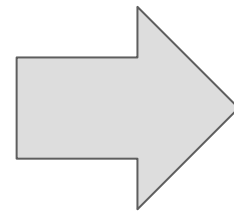
- 手握力男性小於 <math>28\text{kg}</math>、女性 <math>18\text{kg}</math>
- 肌少症三部曲：力弱、肌少、失能



力弱症  
(Dynapenia)



肌少症  
(Sarcopenia)



失能  
(Disability)

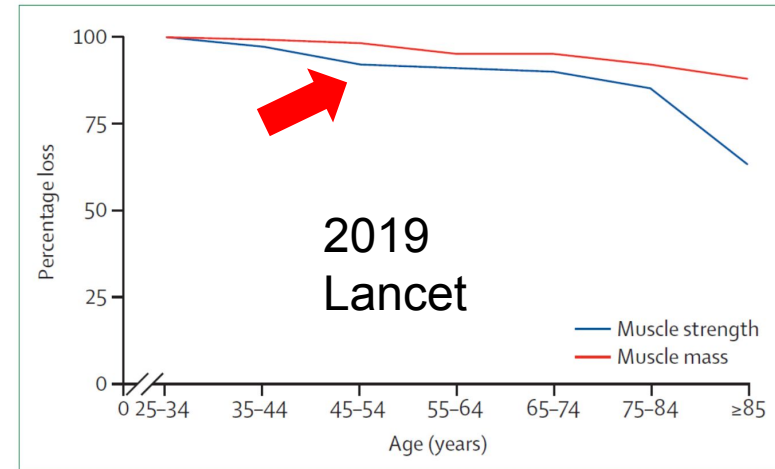
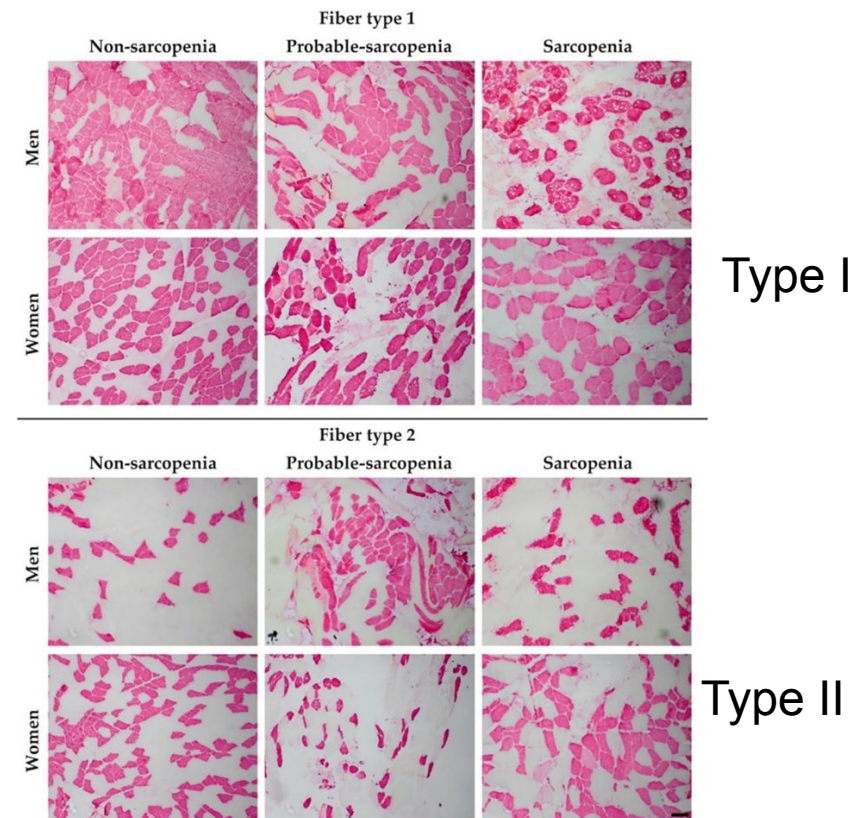


Figure 1: Percentage loss of muscle mass and muscle strength with age in men  
Data from Ferrucci et al.<sup>17</sup>

# 哪一種肌纖維先流失？快肌 Vs. 慢肌

- 肌肉自40歲起，肌肉細胞數目開始下降
- 肌纖維分兩種，慢肌(type I)和快肌(type II)
- 快肌(type II)為大的肌纖維，提供快速且較大的力量，雖然力量大、速度快，但是比慢肌(type I)容易疲勞
- 快肌(type II)在肌少症患者流失明顯，與老化、androgen receptor高度相關



# 肌少症的運動

- 阻力訓練：重量、彈簧和彈力繩。
- 有氧運動：有氧運動如跑步、騎自行車，但須達中等強度方能刺激快肌。
- 平衡和靈敏性訓練：降低跌倒和受傷的風險
- 增加活動量：透過日常活動如快走、爬樓梯、打掃、做家務等，增加身體活動量。
- 配合肌少症快肌(type II)的流失，強調肌力、速度、爆發力、敏捷性運動，量力而為
- 高強度間歇性運動(HIIT)

# 肌少症的飲食策略



- **重拾對食物的熱情**
- 吃夠蛋白質
- 豐富多樣
- 抓機會吃
- 顧好牙齒
- 腸道健康養好菌
- 運動前中後的營養補充



# 對中高齡肌少症患者的飲食建議

- 增加**蛋白質**：豆魚蛋肉一掌心
- 增加**維生素D**：建議中高齡人群每天攝入800-1,000國際單位
- 增加**omega-3**脂肪酸：可以通過攝取魚類、亞麻籽、核桃等食物來獲得
- 控制熱量攝取：過多的醣類攝入會導致肌肉損傷和炎症
- 增加**蔬菜**和**水果**攝入量：建議每天攝取5份蔬菜和水果

# 蛋白質的重要

- 充足蛋白質：長者蛋白質建議量為1.2~1.5g/Kg，以一位60公斤長輩為例，每天應攝取72~90公克蛋白質，一天約需攝取8~10份「豆魚蛋肉類」
- 三餐均衡攝取蛋白質：蛋白質攝取應平均分配至三餐，避免大小餐的發生，每餐應攝取一掌心的「豆魚蛋肉類」，有最佳的肌肉合成效果
- 每天建議長者攝取1~2杯乳品類



# 關於肌少症的迷思(一)

- 五十歲之後，多粗食、少吃肉？
- 三高，少吃肉、少吃蛋？
- 清淡飲食就是養生？

清粥小菜防三高？營養師：蛋白質不足肌少症更可怕

NOW健康

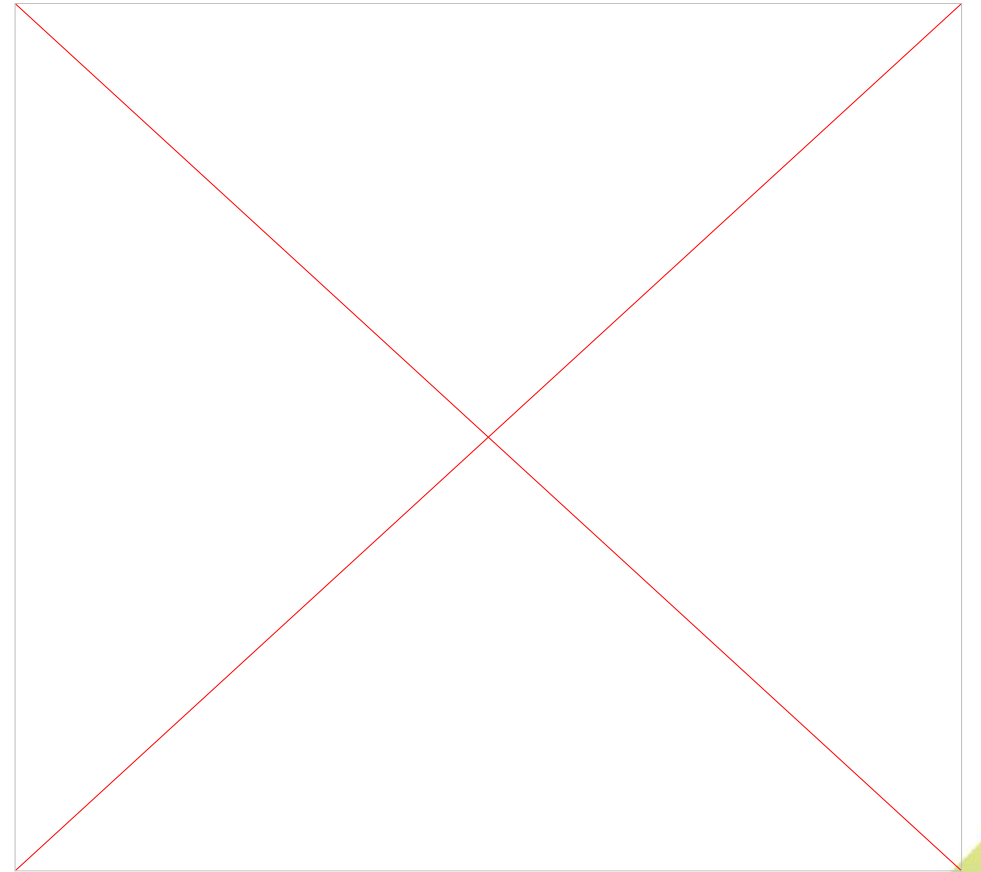
發布時間：2020-11-27 12:35:07



【NOW健康 王澍清 / 新北報導】不少上了年紀的人飲食講究清淡每天「清粥小菜」，要求自己少肉、少鹽、少糖、少油，認為這樣可以控制高血壓、高血糖等三高慢性疾病，但研究發現，如果長期缺乏蛋白質，恐導致肌肉量流失、肌力衰退，罹患肌少症，這遠比三高還要可怕。

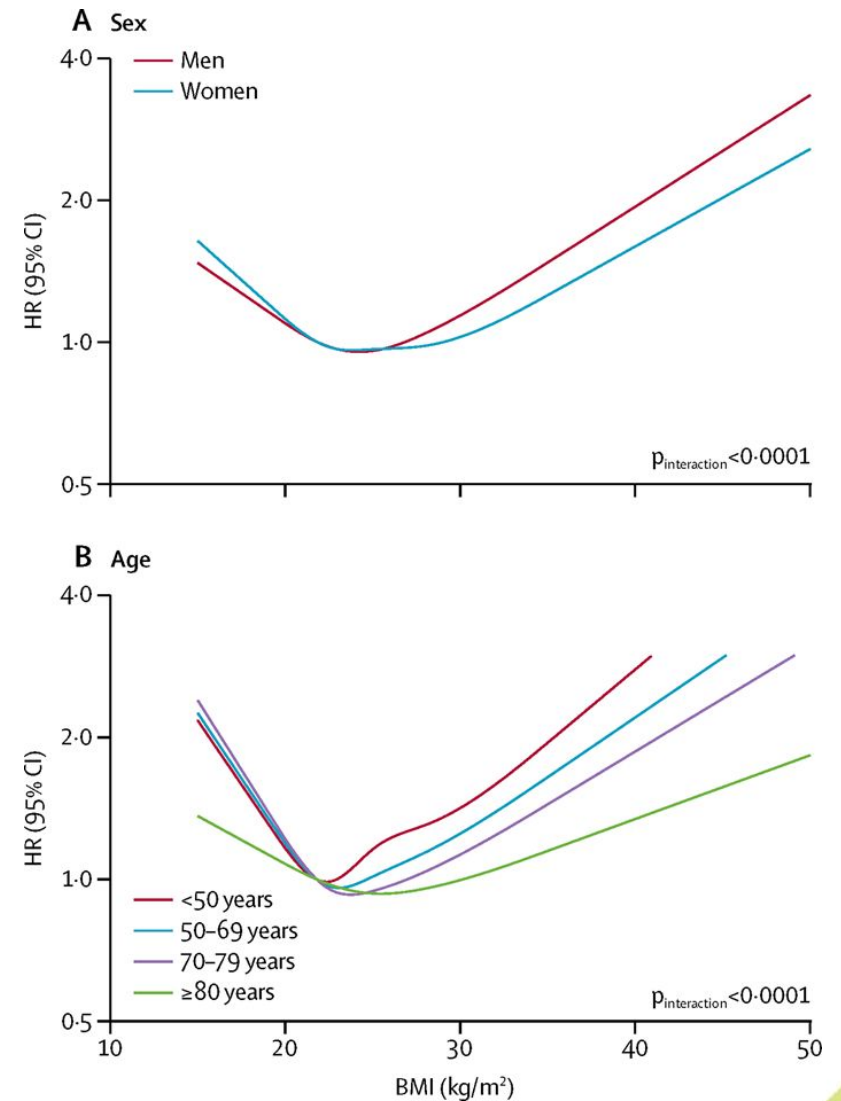
# 關於肌少症的迷思(二)

- 老人家走路越來越慢是正常的
- 住院需要臥床靜養才能快點恢復
- 我都幾歲了現在練肌肉太晚了吧
- 胖的人, 就不會得肌少症了吧? !



# 關於肌少症的迷思 (三)

- 過了60歲，我要減肥嗎？
- 減重VS. 減肥
- 體重跟年輕的時候一樣，好還是不好？
- 年紀大了胖一點好？瘦一點好？
- 量體重、BMI或是量腰圍？



# 關於肌少症的迷思 (四)

- 運動迷思
- 膝蓋不好，可以運動嗎？
- 爬樓梯傷膝蓋？
- 退休後，我要完成百岳！



# 關於功能肌力的密碼

- 什麼決定你的真實年齡？
- 什麼決定你退休後的生活品質？
- 力弱比肌少先行



別等到退休了，才去環遊世界

# 關於肌少症的結論

- 目前尚無有效藥物
- 及早準備，用進廢退
- 強調肌力、速度、爆發力、敏捷性和平衡的運動，量力而為
- 增加蛋白質的攝取
- 補充維生素D 和 omega-3脂肪酸
- 上了年紀，減肥請慎重



臺北市立萬芳醫院 - 委託臺北醫學大學辦理

Taipei Municipal Wanfang Hospital (Managed by Taipei Medical University)

# 敬請指導

劉燦宏

[peter\\_liou@w.tmu.edu.tw](mailto:peter_liou@w.tmu.edu.tw)

