

## 老人家無故消瘦？——談老年人非刻意體重下降

家庭醫學部 王怡人醫師/劉瑞瑤醫師

減重並維持苗條身材，是許多人的努力目標，也被健康照顧者廣為宣導，隨著減去多餘體重，外觀好看心理滿足，遠離許多疾病，身心靈都健康。但是，沒刻意減肥卻體重突然明顯或持續下降，就要特別注意，尤其是老年人的無故消瘦，小心可能是身體出現問題一大警訊。據統計，非刻意體重減輕與老年人日常生活功能、生活品質的下降和一年內死亡率有密切相關；體重驟降本身亦會增加其他疾病的死亡率，在老人家影響更為顯著。

然而，體重減輕問題在老人族群卻容易被忽略，普遍以為變老會「縮水」變瘦小很多是正常，殊不知中年過後除非飲食失調，不然體重其實相對穩定，一般會些微下降但幅度不大，主要為瘦肉組織及能量消耗的減少所導致。大幅度的減輕，例如三個月少3公斤，半年掉5公斤，或一個月中體重減少原本的百分之三，或三個月中體重減少原本的百分之十，雖然目前針對體重減輕的定義尚未有統一標準，但只要有上述情形，即使沒有其他症狀，也請及早至家醫科或一般內科診治。

老年人非刻意體重下降成因複雜，若按身體及心理疾病因素歸類，最常見為：精神疾病（尤指憂鬱症）、癌症（常見於腸胃道癌症、肺癌、淋巴癌、攝護腺癌等）、良性腸胃疾病（如胃潰瘍、腸炎、肝、膽和胰臟的病變、吞嚥困難等）。其中，長期照護機構或護理之家住民及獨居老人，憂鬱症更占成因的多數，應請家人及主要照顧者多加關注。其他常見生理因素尚有各種未控制妥善的慢性病（如糖尿病、甲狀腺或腎上腺分泌異常、心臟、肺臟或腎臟衰竭等）、口腔和牙齒的痛症、失智症、中風等。藥物副作用或多重用藥、酗酒、社會環境、經濟狀況、餐飲限制及口味、照顧者等多重因素也不可輕忽。雖然臨床上依然有約四分之一的個案無法明確找出病因，但經過系統性評估，抽絲剝繭，予個案提供治療方針及提供老年人整合性健康照護，仍具獨特意義。

臨床將針對個案進行詳細評估，包括病史詢問、理學檢查、憂鬱量表檢測，可按照食慾不變（甚至增加）或減少粗分做初步鑑別診斷，並針對可能臆斷，進一步安排抽血檢查、糞便潛血、小便等實驗室檢查或影像學檢查、內視鏡檢查等。處置原則上，主要是針對造成體重減輕的特定病因加以治療，解決其他疾病以外等因素，必要時尋求社會資源援助，同時配合適當均衡的營養補充、積極性復健、家人的陪伴，以回復老人家身、心及功能健康的狀態，不再日漸消瘦人憔悴！