

淺談肌少症

家庭醫學部 沈子翔醫師/吳彬源醫師

老化過程中，整體的生理運作功能逐漸走下坡，包含感官、認知、消化、運動等面向。雖許多人飽受慢性病之苦，但確實也有很大的族群能夠「成功老化」、「健康老化」。在相對健康的老年族群中，仍不乏受到「非預期性體重減輕」困擾的情形，本文即是針對此一現象作概略闡述。

我的體重去哪兒了？

隨著年齡上升，肌肉組織開始產生變化，大約從 20 歲至 70 歲之間平均減少 40% 的肌肉質量，且在愈後期下降情況愈加劇，在 60 歲以後則是每年平均減少 1.4 - 2.5 %。此一現象與活動情形有正相關性，研究指出老年人在生病臥床的情形下，十天之後肌肉蛋白質的合成率銳減 30%。若給予相同條件，年輕族群約需三至十倍的時間，才會下降同樣的肌肉質量。「活動」就是「愈活愈要動」，此話一點也不假！

體重減輕的風險

老化造成的肌肉減少主要是骨骼肌比例下降，心肌和平滑肌受影響則不大。但整體肌肉質量減低確實將帶來不少困擾，最常見的即是跌倒機率增加、失能機率提高、功能性減退以及失去獨立自主的能力。且瘦肉組織一旦不足，初期可能有免疫力下降和感染風險提高的疑慮，再者會引起傷口復原阻滯，甚至虛弱無力、壓瘡、肺炎接踵而至，不可不慎！

什麼是肌少症？

顧名思義，「肌少症」是肌肉質量減少以及肌肉功能(肌力與生理活動)降低，以致於可能造成提高疾病發生率、生活品質降低、甚至死亡的併發症(Syndrome)。此一定義為歐盟肌少症工作小組於 2010 年所提出。相關的危險因子包括女性、低出生體重、易感型基因、營養不良、蛋白質攝取不足、菸癮酗酒者、以及長期缺乏適當活動的族群。其他危險條件和生理機能相關的狀況有：認知功能障礙、糖尿病患者、心衰竭、肝腎衰竭、眾多慢性疾病患者，都是肌少症的常客。

關心自己・成功老化

因此，綜觀看來，許多危險因子仍有轉圜的餘地，除了積極控制慢性疾病以外，還要注意飲食均衡和提高適當的蛋白質攝取，且要維持規律運動、避免長時間坐臥情況。若能同時戒絕菸酒，對健康一定有加乘作用。健康老化，從關心自己的體重開始！