

老年衰弱症

自去年（2018 年）開始，台灣進入高齡社會。現代人雖然越來越長壽，卻往往帶著病痛變老。平均壽命的增加，不代表著健康餘命的增加。「健康餘命」是指一個人身體健康不需仰賴他人照顧的存活壽命。在台灣，當平均壽命逼近 80 歲時，平均健康餘命卻僅有 70 餘歲。華人文化普遍認為「長壽是福」，但若無法健康的活著，就可能演變成「長壽是苦」的情況。

隨著年紀的增長，多數老年人會出現身體機能的下降，因此，「年老」與「衰弱」經常被相提並論。然而，年老並不一定伴隨著衰弱。」經常被相提並論。然而，年老並不一定伴隨著衰弱。

「衰弱」並非一種特定疾病，而是一種狀態，表示生理機能儲備量的下降。衰弱使人變得脆弱，難以忍受外界的壓力事件，壓力事件後的恢復也不完全。這些壓力事件大至天災，小至個人的疾病。一些平常看似健康的老人家，雖然體態瘦弱、行動緩慢，但大致稱得上是健康。這樣的老人家時常在肺炎、跌倒住院後，喪失自我照顧的能力，甚至過世。這就是典型的「衰弱」。換句話說，「衰弱」是一種不穩定的健康狀態。

「衰弱」通常會有以下特色，包含虛弱無力、體重下降、肌肉萎縮、頻繁跌倒、行動不便等等。臨床上，會用幾個條件來診斷：

- 一、走路速度變慢，經常小於每秒 0.8 公尺(行走 6 公尺超過 7.5 秒)。
- 二、無力：慣用手的最大握力男性 < 26 公斤或女性 < 18 公斤。
- 三、疲倦：主觀感受，如最近一週有三天以上做任何事情感到費力。
- 四、過去一年體重減輕 3 公斤或是 5%以上。
- 五、每周平均活動量減少(男性 < 3.75MET 或女性 < 2.5MET)

若符合 3 項以上（包含 3 項）即稱為「衰弱」，包含 1-2 項稱為「衰弱前期」。衰弱前期就像是信號彈，提醒並預測未來「衰弱」與進一步「失能」的發生。「衰弱」並非無法預防，「衰弱」是可以回復的。目前來說，「衰弱」的治療可分為四大方向：

- 一、加強疾病控制
- 二、定期健康檢查
- 三、均衡飲食：提供維持身體機能足夠的熱量與必須微量元素的補充。
- 四、規律運動：除了能維持身體機能，避免肌肉流失以外，也能促進身體的協調與平衡功能。即使是最衰弱的年長者，也能從最輕量的身體活動中得益。

人都會衰老，但如何避免老年衰弱症，在人生的下半場仍保有生活品質及尊嚴，需要個人持續不斷的努力。



卓明潔醫師

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：國立陽明大學醫學系畢業

專長：家庭醫學、預防醫學