

## 111 年 5 月份電子文宣

### 認識肌少症

作者：奇美醫學中心復健部主治醫師程信翰

**肌少症是一種以肌肉質量、力量和功能下降為特徵的綜合症狀。**低肌肉質量被定義為四肢肌肉質量比年輕健康成人的平均值低兩個標準差。在臨床情境中，醫師通常透過雙能量 X 光吸收儀(Dual energy X-ray Absorptionmetry, DXA)或生物電阻抗分析(Bioelectrical Impedance Analysis, BIA)來測量。與另一個惡病體質(cachexia)不同的是，肌少症不需要存在慢性或潛在疾病。此外，雖然大多數惡病體質患者患有肌少症，但大多數肌少症患者不被認為是惡病體質。

在美國的一項研究中發現，80 歲以上的族群中，43%至 60%的男性和 53%至 57%的女性患有肌少症。且肌肉量的減少與肌肉力量的下降，不只會發生在體重過輕的人中，正常及肥胖的人都有可能發生。專家發現，**肌少症與功能障礙、失能、跌倒和死亡率的增加有關。**而造成肌少症的原因很多，可能包含衰老、肌肉失用、內分泌功能改變、慢性疾病、發炎、胰島素阻抗和營養缺乏。

以下就**常見原因**，介紹造成肌少症的機轉：

**1 衰老：**隨著年齡增長，男性賀爾蒙和雌激素的減少會加速肌肉的流失。此外，隨著神經的退化，會進一步降低神經肌肉系統連結的效率，使肌肉興奮程度下降並失用。胰島素阻抗也會隨著年齡的增長而增加，加快肌肉分解的速度與第二型糖尿病的產生。

**體力活動減少：**不活動會加劇因為衰老造成持續的肌肉流失，且熱量消耗的減少，也會增加體脂肪量的比例。

**營養不良：**蛋白質攝入不足也會導致肌少症和肌肉功能下降。研究發現，每天蛋白質吃不到每公斤體重 0.8 克的老年人，6 年後更容易出現行動不便的可能。

因此，**肌少症的預防與治療**上，我們可以從兩方面做起。**第一，規律運動**，特別是阻力性運動或肌力訓練。與年輕正常人相比，肌少症的人在選擇與設計阻力性運動時，需要高度個人化的安排。但原則上，接受訓練的肌肉需要度過「壓力—恢復—適應」三個循環，阻力性運動才有成效。刺激肌肉成長的過程，一開始需要超過肌肉平時的負荷，給予壓力。隨後，需要一段時間的修復。最後，肌肉開始生長並逐漸適應增加的阻力。然後調整阻力進入下一個循環。

運動選擇上，有肌少症的患者，一開始建議前往醫學中心的復健科接受評

估與治療。如果適合運動，阻力訓練的計畫上會側重於患者能做哪些動作，開始進行加強，因為這些動作往往對於病人來說是最安全且耐受性最好的。隨著肌力的增強與適應，肌少症的病患在安全的情況下，可以增加自主的訓練。頻率上，阻力訓練需要恢復期的緣故，建議每次間隔 48 小時以上。

**第二，充足的營養。**特別是蛋白質，研究顯示，參加阻力訓練的人建議每天攝入每公斤體重 1.6 至 2.2 克的蛋白質。不過，有腎臟病的患者是例外，建議先諮詢腎臟科的主治醫師過後，再制定安全的攝入量。而幾乎所有來自動物性的蛋白質（例如，雞肉、牛肉、魚肉、雞蛋、乳製品、乳清），都可以滿足肌肉生長所需要的必需胺基酸。目前越來越多的證據也顯示，如果可以攝入足夠量的植物性蛋白質，也可以滿足肌肉的生長，不過量往往需要更多。

綜上所述，**肌少症隨著國人快速老化，出現的情況將越來越多，進一步增加失能、殘障與死亡的風險。**目前，可以有效治療並預防肌少症的方法，是阻力運動與足夠的蛋白質，刺激肌肉生長。不過，如果有其他慢性病的存在，還是需要醫師進一步的評估，如此一來才能治療並減少肌少症的發生。

資料來源：健康九九網站