

## 一. 何謂衰弱：

衰弱不是疾病，而是一個的狀態。尤其，當老年人體能下滑或罹患糖尿病、高血壓等疾病，從而有衰弱無力、胃口不好、走路變慢、活動量減少等現象。而在這個狀態下的老年人比正常老人更易受到外來事物的影響，導致後續的不良健康結果的發生，像是失能、跌倒、骨折等。

## 二. 臨床的表現包括：

體重減輕、做任何事情感到費力、身體活動量不足，行走速度變慢、肌力握力變差。以下三個問題提供自我檢視：若您有一個問題回答「是」則為「衰弱症前期」；若您有二個問題回答「是」則為衰弱症。

### 1. 體重減輕

您一年內是否體重下降3公斤以上？



### 2. 肌力

您是否可以坐在椅子上，不用手支撐站起來五次？



### 3. 疲倦

您最近是否常會覺得對事情提不起勁？

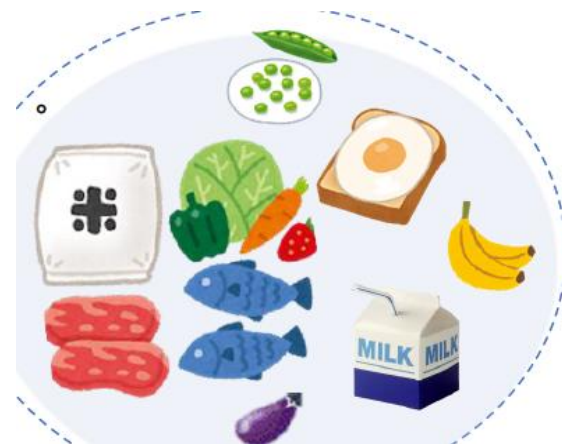


## 2. 攝取足夠營養及熱量

(1) 均衡食用六大類食物。

(2) 足夠優質蛋白質攝取，例如：

黃豆、魚肉、雞蛋、雞肉、豬肉等。



如對營養問題有諮詢需求，請洽  
中山醫療社團法人中山醫院-營養組

## 三. 如何預防衰弱症：

1. 改善肌肉力量，增加肢體功能

(1) 增進肌耐力柔軟度

例如：拉筋運動。



(2) 有氧運動，例如慢跑、快走。

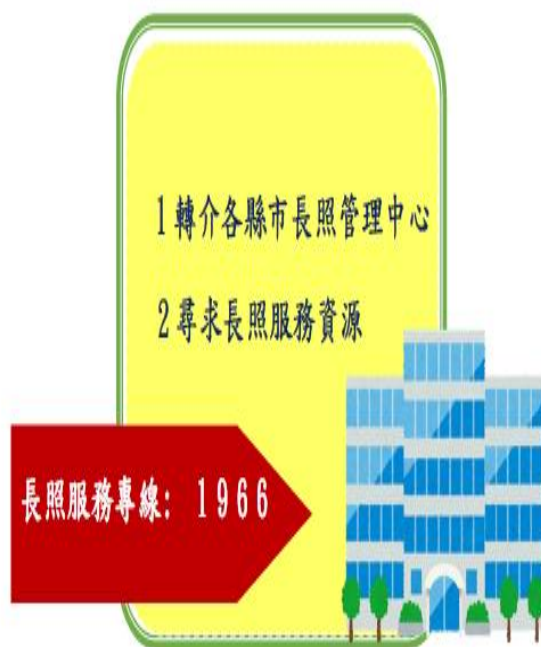
(3) 加強平衡感，例如：太極拳。

## 四. 我有衰弱症怎麼辦：

1. 治療或控制可能造成衰弱症的原因，譬如：糖尿病、慢性感染、癌症、憂鬱或失智症等。



2. 尋求專業醫療的協助。
3. 日常生活無法自理怎麼辦？



衰弱症早期篩檢及介入

現代醫療，傳統照顧