

傳媒報導

日期：2016年9月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：正視肌肉缺少症

「前樂壇有首歌《女神》，點擊率破兩百萬，當中歌詞「標準的審美觀 跟你碰撞 控訴你未符 俗世眼光」，填詞人道出了市民大眾對肥胖身型的抗拒。瘦就是美嗎？體重下降就健康嗎？若因肌肉缺少而導致體重下降的話，情況就不妙了，特別發生在長者身上。

究竟何謂肌肉缺少症？歐洲肌肉缺少症聯盟在二〇一〇年發表對於肌肉缺少症統一定義，這個定義包括肌肉質量 (muscle mass) 減少、合併肌肉力量 (muscle strength) 減少，或體能表現 (physical performance) 變差。近年來，不少研究發現，肌肉缺少症是長者跌倒、身體功能退化、住院，甚至死亡等的危險因子。另肌肉缺少症使長者身體功能提早出現障礙，影響新陳代謝功能，增加患上慢性疾病的風險。

臨床上有簡單診斷肌肉缺少症的篩檢方法：首先為長者做步行速度測驗，這測驗不需要特殊器材，也容易標準化。若測試結果低於標準，建議再為長者作進一步測試：如手握力、坐站測試 (sit & stand test) 等。亦可作身體組成分析，計算身體內肌肉質量。確診後，建議由專業人士為長者進行詳細老年評估，找出造成肌肉缺少的相關因素，予以適當介入及治療。



肌肉缺少症與身體活動是有很大的關係。



鄭小慧
賽馬會流金匯服務經理

HEALTH

CAPITAL
LIFE STYLE

醫學百科

正視肌肉缺少症

有研究指出，引致肌肉缺少症原因因有很多，當中包括長者因病住院臥床三天，他的肌肉量就可能減少一公斤；健康的成年人臥床十天不動，他的肌肉量亦會減少一公斤；甚至健康的年青人臥床不動二十八天，他們的肌肉量也會下降〇點五公斤；從而得知肌肉缺少症與身體活動是有很大的關係。

運動訓練可增加一般成人之肌肉量及肌力，對於因缺乏身體活動而肌肉萎縮及肌力下降之成人，每週應從事至少累積一百五十分鐘之中等強度有氧運動，或是每週至少累積七十五分鐘之激烈有氧運動；每週至少兩天，進行八至十組十五次大肌肉群的肌力訓練，針對肩膀、肘、大腿、膝等大肌肉群，選擇適當之阻力運動。

能規律地進行中等強度活動或運動，可促進健康並增加幸福感；身體活動量或運動量增加（包括運動強度、頻率、持續時間），另外亦要為長者進行營養的評估與補充，均衡飲食及吸收足夠蛋白質，除對身體有益處外，更能增加身體的肌肉質量，進而減低長者患上肌肉缺少症的風險，維持他們身體的活動能力，避免跌倒、減少骨折、增加獨立自主生活的能力。

筆者認為，「美」的定義很廣，瘦 ≠ 美 ≠ 健康；不應受傳媒或商業渲染，為我們的健康下定義。賽馬會流金匯為全港市民提供的「免費衰老評估」，從而認識自己身體狀況更多，邁向預防肌肉缺少症的第一步。如欲報名或想了解更多有關詳情，請致電37631000查詢。[10]

089

早前樂壇有首歌「女神」點擊率破兩百萬，當中歌詞「標準的審美觀 跟你碰撞 控訴你未符 俗世眼光」。填詞人道出了市民大眾對肥胖身型的抗拒。瘦就是美嗎？體重下降就健康嗎？若因肌肉缺少而導致體重下降的話，情況就不妙了，特別發生在長者身上。

究竟何謂肌肉缺少症？歐洲肌肉缺少症聯盟在 2010 年發表對於肌肉缺少症統一的定義，這個定義包括肌肉質量(muscle mass)減少，合併肌肉力量(muscle strength)減少或體能表現(physical performance)變差。近年來，不少研究發現肌肉缺少症是長者跌倒、身體功能退化、住院、甚至死亡等的危險因子。另肌肉缺少症使長者身體功能提早出現障礙、影響新陳代謝功能、增加患上慢性疾病的風險。

臨床上有簡單診斷肌肉缺少症的篩檢方法：首先為長者做步行速度測驗，這測驗不需要特殊器材，也容易標準化。若測試結果低於標準，建議再為長者作進一步測試：如手握力、坐站測試(sit & stand test)等。亦可作身體組成分析，計算身體內肌肉質量。確診後，建議由專業人士為長者進行詳細老年評估，找出造成肌肉缺少的相關因素，予以適當介入及治療。

有研究指出，引致肌肉缺少症原因有很多，當中包括長者因病住院卧床三天，他的肌肉量就可能減少一公斤，健康的成年人卧床十天不動；他的肌肉量亦會減少一公斤。甚至健康的年青人卧床不動二十八天，他們的肌肉量也會下降 0 點五公斤；從而得知肌肉缺少症與身體活動是有很大的關係。

運動訓練可增加一般成人之肌肉量及肌力，對於因缺乏身體活動而肌肉萎縮及肌力下降之成人。每週應從事至少累積一百五十分鐘之中等強度有氧運動，或是每週至少累積七十五分鐘之激烈有氧運動；每週至少兩天，進行八至十組至十至十五次大肌肉群的肌力訓練，針對肩膀、肘、大腿、膝等大肌肉群選擇適當之阻力運動。

能規律地進行中等強度活動或運動，可促進健康並增加幸福感；身體活動量或運動量增加（包括運動強度、頻率、持續時間），另外亦要為長者進行營養的評估與補充，均衡飲食及吸收足夠蛋白質，除對身體有益處外更能增加身體的肌肉質量，進而減低長者患上肌肉缺少症的風險，維持他們身體的活動能力、避免跌倒、減少骨折、增加獨立自主生活的能力。

筆者認為，「美」的定義很廣，瘦 ≠ 美 ≠ 健康；不應受傳媒或商業渲染，為我們的健康下定義。賽馬會流金匯為全港市民提供的「免費衰老評估」，從而認識自己身體狀況更多，邁向預防肌肉缺少症的第一步。如欲報名或想了解更多有關詳情，請致電 37631000 查詢。

~ 完 ~