

## 傳媒報導

日期：2015年5月28日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：正視肌肉缺少症

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 鄭小慧 馬周四刊登

## 正視肌肉缺少症

近日樂壇有首歌《你瘦夠了嗎？》當中一句歌詞「不要講，話再胖兩磅就要死」，填詞人道出了大眾對肥胖身形的抗拒，瘦就是美？若因肌肉缺少而體重下降，這樣情況就不妙了，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減少、合併肌肉力量減少或體能表現變差。近年來的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素。另外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，診斷肌肉缺少症最簡單的篩檢方法是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。

引致肌肉缺少症原因有很多，但有研究指出，長者因病住院卧床3天，他的肌肉量就可能減少1公斤；健康的成年人卧床10天不動，他的肌肉量亦會減少1公斤；健康的年輕人卧床不動28天，肌肉量也會下降0.5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，每周應從事至少累積150分鐘之中等強度有氧運動，或是每周至少累積75分鐘之激烈有氧運動；每周至少2天，進行8至10組10至15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。另外亦要為長者進行營養的評估與補充，均衡飲食及足夠蛋白質吸收，除對身體有益處外，更能增加身體內肌肉質量，進而減低長者患上肌肉缺少症的風險。

作者為賽馬會流金匯服務經理

近日樂壇有首歌「你瘦夠了嗎？」當中一句歌詞「不要講、話再胖兩磅就要死」。填詞人道出了大眾對肥胖身型的抗拒。瘦就是美嗎？體重下降就健康嗎？若因肌肉缺少而體重下降的話，這樣情況就不妙了，特別發生在長者身上。究竟何為肌肉缺少症？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。近年來的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，診斷肌肉缺少症最簡單的篩檢方法；是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。

引至肌肉缺少症原因有很多，但有研究指出；長者因病住院卧床 3 天，他的肌肉量就可能減少 1 公斤，健康的成年人卧床 10 天不動；他的肌肉量亦會減少 1 公斤。甚至健康的年青人卧床不動 28 天，他們的肌肉量也會下降 0.5 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 150 分鐘之中等強度有氧運動，或是每週至少累積 75 分鐘之激烈有氧運動；每週至少 2 天，進行 8-10 組 10-15 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，均衡飲食及足夠蛋白質吸收，除對身體有益處外更能增加身體內肌肉質量，進而減低長者患上肌肉缺少症的風險。

-- 完 --