



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

維持運動不讓肌少症上身

肌肉減少症又稱**肌少症**, 意指力量和功能的喪失, 是影響50 歲以上成年人的常見病症。大多數人開始在30 歲之後失去適量的肌肉量。雖是伴隨衰老而進行的骨骼肌的進行性損失, 但其他原因也會造成提早肌肉減少;

影響包括肌肉力量下降, 流暢性問題, 虛弱, 骨骼脆弱 (骨質疏鬆), 跌倒和骨折, 活動水平下降, 糖尿病, 中年體重增加和身體功能和獨立性的損失;

研究發現不管是內科方面的問題還是外科方面的問題, 多少會因為肌少症的存在而增加死亡風險或者是使恢復困難等

加速肌肉損失的四個因素

肌肉減少症是由於肌肉細胞生長合成分解代謝間的不平衡所致, 儘管衰老是肌肉減少症的最常見原因, 其他因素也可能引起肌肉合成代謝和分解代謝之間的不平衡; 除了老化之外, 由於體力活動量低, 卡路里和蛋白質攝入量不足, 炎症, 慢性疾病和身體壓力反應都會加速了肌肉減少。

1. 不動, 包括久坐的生活方式

肌肉的消耗是肌肉減少症的最強因素之一, 導致更快的肌肉損失和虛弱。受傷或疾病後的臥床休息或固定導致肌肉快速喪失; 活動減少能成為惡性循環。肌力減弱, 導致更大疲勞, 更難恢復正常活動。

2. 不平衡的飲食

不足卡路里和蛋白質的飲食導致體重減輕和肌肉量減少; 味覺, 牙齒, 牙齦和吞嚥問題的變化, 使得飲食上熱量蛋白質不足。



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

3. 炎症(急性及慢性發炎)或嚴重身體壓力

受傷或生病之後炎症; 慢性或長期的疾病也會導致炎症，導致肌肉損失。例如，慢性阻塞性肺疾病（COPD），類風濕性關節炎;或是慢性肝病，慢性心臟衰竭，慢性腎臟病，糖尿病, 癌症和癌症治療等，導致肌肉減少。

4. 體內荷爾蒙(激素)不平衡, 如性腺激素, 甲狀腺素.. 等。

如何判斷是否有肌肉減少症

肌肉減少的徵兆是肌力減弱衰退的結果,使人活動能力降低。臨床表現如走、坐、登高和舉重動作完成困難;平衡障礙、難以站立、易摔倒等;體重、去脂體重均降低;爆發力、握力等下降, 下肢屈肌衰退顯著;一般可用下列診斷定義判定肌少症: 65 歲以上, 每秒鐘正常行走速度小於 1m, 或手握力差, 加上肌肉量小於特定臨界值, 即可判定肌少症。

肌少症的治療:

目前肌少症的治療上仍然是以運動治療以及飲食補充為主, 以下內容主要說明運動治療, 並簡介營養補充的種類。

運動可以逆轉肌肉減少症,

不管是那一種原因造成的肌少症, 「運動」已被證明可以增加體力、有氧能力和肌肉蛋白質合成外, 還能增加年輕人和老年人的肌肉線粒體酶活性。

在肌少症的運動治療裡面我們採用下列的運動分類方式將運動具體分類為以下四種, 包含

1. 有氧運動,
2. 漸進性阻力運動,
3. 柔軟度
4. 平衡,



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

四個運動種類。有氧運動可增加呼吸和脈搏率。阻力訓練可增強骨骼肌。平衡運動有助於防止跌倒; 特別是阻力運動這塊，已被證明可以有效減少老年人身體虛弱和提高肌肉力量。

大多數組合運動訓練計劃應包含有氧運動, 阻力, 靈活性訓練部分, 頻率上每周至少要進行兩到四次運動訓練。另外雖然散步不太能快速訓練肌力; 但是走路還是可防止肌少症，步行速度較快的人比較不會患有肌少症。理想的肌少症運動治療計劃應包含約一半的阻抗訓練，一半的耐力訓練，茲將運動訓練的種類及內容整理為表一以供參考。

表一

肌少症運動治療整理- 訓練 (50% 抗阻訓練, 50% 的耐力訓練)		
有氧運動	中等強度的最少5天 一周或強烈強度的3 天/週	至少30分鐘/天的中等強度或至少20分 鐘/天的劇烈活動
阻力訓練	每周至少2天或至少 低到中等速度	8-10次運動 每次運動1-3次, 每次8-12次重複
柔軟度運動 平衡訓練	肌少症預防治療中 屬輔助性質	主要效果在減少肌少症發生問題的機 率如跌倒等

抗肌肉減少症的營養素的補充

臨床上許多老年肌少症患者常和和營養失衡有關; 包含卡路里, 蛋白質或某些維生素和礦物質不足, 都會有較高的肌肉損失風險, 一些關鍵營養素的高劑量可以促進肌肉生長或提高運動的好處。有研究顯示並建議, 蛋白質, 維生素D, 肌酸和 ω -3脂肪酸都可以改善運動時的肌肉生長。



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

總結

肌肉減少症代表了二十一世紀的一個重要的健康問題，也代表了肌肉質量，力量和功能隨著衰老而喪失。除了老年人的流行率增加之外，還具有對健康、生活品質甚或生命有不良影響；還好的是肌肉是可經由運動訓練而強化的組織；只要我們維持不斷的運動，不止可以預防肌少症；甚而能夠逆轉肌肉的老化過程，進而維持生命老化過程中的生活品質。