

預防長者跌倒或骨折

肌肉減少症

肌肉減少症是指隨年紀增長而引起的骨骼肌肉流失及肌肉力量下降。本港的長者有大約12%的男士及8%的女士患有肌肉減少症。當中，部分長者同時患有其他慢性疾病，如糖尿病、腦退化等。



原因

年齡增長 新陳代謝減慢

荷爾蒙分泌會隨年齡增長而減少，以致新陳代謝失衡，肌肉減少

缺少負重運動「坐以待病」

長時間坐著工作或因病長期臥床，缺乏體力活動，會導致肌肉流失

疾病影響

受癌症、腎病、腦退化等疾病影響，導致肌肉減少

飲食不均 營養不良

若長者的飲食不均，攝取營養不足，會導致營養不良、腸胃功能失調，肌肉流失

60歲或以上

長時間缺少負重運動

患有腦退化或慢性疾病

高危因素

長期臥床

飲食不均，營養不良

身體體重指數(BMI)較低， <18.5

不良影響

短期影響

- 平衡能力及反應能力下降
- 增加長者跌倒及骨折的風險
- 患者會容易感到疲勞
- 步行速度變慢
- 體重下降

長期影響

- 活動能力轉弱
- 生活自理能力下降
- 嚴重的會導致殘障
- 影響生活質素

若不幸跌倒受傷或罹患嚴重疾病，康復進度亦會較慢

肌肉減少症與很多老年內科疾病都有密切關係，如糖尿病、心血管疾病、腦退化等。患者的新陳代謝較慢，胰島素敏感度亦較低，因而提高第二型糖尿病及其他併發症的風險。

適當的負重運動和均衡飲食對預防骨質疏鬆和肌肉減少症非常重要！