

## 第四課 「肌少症」— 長者不容忽視!

### 甚麼是「肌少症」(或「肌肉減少症」)?

依照「亞洲肌少症工作組」的定義，「肌少症」乃指長者的「骨骼肌」隨年齡增長而減少，肌力減弱，以及體能表現變差。人體從 40 歲起，骨骼肌每十年減少約 8%；而 70 歲後，每十年肌肉的流失率增至 15%，年齡越大患肌少症的情況越嚴重。

### 徵狀及影響

肌少症的徵狀包括四肢乏力、平衡力弱、步行緩慢不穩、容易疲倦等。肌少症影響長者的活動和自理能力：容易跌倒、骨折，變得衰弱，生活質素因而下降，甚至增加死亡風險。

### 成因

隨年齡增長，「老化」是造成肌少症的主因：荷爾蒙分泌變化，令製造與分解肌肉蛋白失衡，以致肌肉流失及肌力變差。另外，欠缺體能活動、營養不良、攝取蛋白質及維他命 D 不足，也會導致肌肉量減少和功能減退；而慢性疾病如肥胖症、糖尿病，亦跟肌少症相關。

### 我有「肌少症」嗎?

大家可以運用以下五條簡單問題，評估患有肌少症的可能性：將五題得分加起來，若總分等於或大過 4 分，就可能患有肌少症，應及早求診，作進一步檢驗。

評估問題	分數計算
1. 提起並攜著重 10 磅的東西 (約一袋 5 公斤米的重量), 對你來說有多困難?	<ul style="list-style-type: none"><li>● 沒有困難 (0 分)</li><li>● 有點困難 (1 分)</li><li>● 非常困難/ 不能做到 (2 分)</li></ul>
2. 由睡房步行到廁所, 對你來說有多困難?	<ul style="list-style-type: none"><li>● 沒有困難 (0 分)</li><li>● 有點困難 (1 分)</li><li>● 非常困難/ 需要輔助工具/ 不能做到 (2 分)</li></ul>
3. 起床或者起身離開座位, 做這些動作對你來說有多困難?	<ul style="list-style-type: none"><li>● 沒有困難 (0 分)</li><li>● 有點困難 (1 分)</li><li>● 非常困難/ 若無輔助不能做到 (2 分)</li></ul>
4. 行上十級樓梯, 對你來說有多困難?	<ul style="list-style-type: none"><li>● 沒有困難 (0 分)</li><li>● 有點困難 (1 分)</li><li>● 非常困難/ 不能做到 (2 分)</li></ul>
5. 過去一年, 你跌倒過多少次?	<ul style="list-style-type: none"><li>● 沒有跌倒 (0 分)</li><li>● 1-3 次 (1 分)</li><li>● 4 次或以上 (2 分)</li></ul>