

## 第四課 衰弱症 (Frailty)，你要知！

講者：雷逸華 博士

### 什麼是衰弱症？

1. 衰弱症是臨床上公認的衰弱增加狀態，由衰老引起相關的人體生理機能和心理質素下降。
2. 衰弱症有不同的嚴重程度（不應把個人標籤為體弱或不體弱，不應簡單地說這個人有衰弱症）。
3. 個人的衰弱狀態不是靜止的，可以變好或變壞。
4. 衰弱不是在老齡化過程中不可避免的。它是長期的狀況，就如糖尿病或阿爾茲海默症般。

### 為什麼要關注衰弱症？

衰弱症的核心問題是可能使患者即使面對看似輕微的壓力事件或生活改變，亦引起嚴重的不良後果。衰弱症長者面對輕微的健康問題（例如：感染、服用新藥物、跌倒、便秘），也會引至身體和精神健康狀況急劇惡化。

除非作出適當的評估及積極了解衰弱症帶來的生理機能改變，否則衰弱症可能會被忽略。許多患有多種長期病的人也有衰弱症，但由於重點是處理長期疾病（如糖尿病或心臟衰竭），衰弱症便可能會被忽略。

### 衰弱症患者有什麼特點？

以下 5 種綜合症，如有其中一種或多種，便有可能患有衰弱症：

- 跌倒（例如：昏倒、雙腿發軟、被發現倒臥在地板上）
- 活動能力下降（例如：活動能力突然改變、雙腿不受控、如廁後無力站立）
- 譫妄（如：急性精神混亂、喪失短期記憶）
- 失禁（例如：大小便失禁 - 新發生或失禁惡化）
- 易出現藥物副作用（例如：服可待因後精神混亂，服抗抑鬱藥出現低血壓）

## 你有衰弱症嗎？

1. 你的體型正在縮小：如過去一年，你無意中減輕了 10 磅或以上。
2. 你感到衰弱：如沒有協助，你站立會困難，或你手握力減弱。
3. 你感到筋疲力盡，做事要很花精力：如在一週之內，你無法有三天或更多天外出到別處。
4. 你的活動水平低：這包括正式運動，做家務和娛樂活動。
5. 你走路速度減慢：如果你步行 15 尺需時多於 6 秒或 7 秒，你的步速便是緩慢。

如果你或你的家庭成員在以上的準則中，符合三項或以上，便可能有衰弱症。建議進一步接受臨床評估。

## 如何預防衰弱症？

- **常保持活躍**

運動，特別是阻力性肌力訓練和急步行，對預防和治療衰弱症（身體機能方面）有益。

- **吃得好**

保持均衡的飲食，要確保每天有足夠的蛋白質攝取。

女性每天需要約 40-46 克（5-6 份），男性約 46-52 克（5-7 份）的蛋白質。

良好的蛋白質來源包括：

- 低脂牛奶（每 8 安士 8 克）
- 肉類，魚類或家禽（3 安士有約 21 克）
- 乳酪（8 安士普通乳酪有 11 克，8 安士希臘乳酪有 23 克）
- 蛋（40 克）

- **保持主動，積極樂觀**

積極的感受能減低患衰弱症的風險。