

文獻回顧—肌少症與衰弱症

吳雅汝¹ 周怡君^{2,3} 詹鼎正^{2,4}

¹ 花蓮慈濟綜合醫院 一般醫學內科
 台大醫院 老年醫學部² 家庭醫學部³
⁴ 台大醫院 內科部

摘要

隨著人口老化，肌少症及衰弱症此兩個老年病症候群逐漸受到重視。雖然兩者定義尚未明確，但目前已知肌少症的核心概念為肌肉的力量、質量，或是生理表現的下降；衰弱症則表示個體多項生理系統儲備能力下降，超乎其原來年紀該有的程度，其核心表現包括體重減輕、肌力下降，以及活動力變弱等。肌少和衰弱症有相似的成因，也都會造成臨床的不利結果，目前營養及運動的介入被視為可以預防和改善衰弱及肌少症的有效介入方法。本文將簡介肌少症及衰弱症、兩者之關聯，並提供適當的介入策略，以提供內科醫師對此兩個老年病症候群的認識。

關鍵詞： 老年人 (The elderly)
 肌少症 (Sarcopenia)
 衰弱症 (Frailty)

前言

隨著台灣及全世界逐漸邁入高齡社會，年紀增長引起的疾病越來越受到重視。骨骼肌對於人體，除了進行動作之外，更是身體儲存蛋白質的重要場所，尤其當個體遇到壓力或是飢餓時，身體將骨骼肌的蛋白質轉為能量，提供身體繼續運作¹。要維持長者的生活功能，肌肉骨骼系統的健全是缺一不可，因此，隨年老引起的肌肉流失，進而造成衰弱，躍升為一大研究方向。

針對骨骼肌質量及功能流失的疾病，稱為肌少症 (sarcopenia)；肌少症的長者，若加上活動力、體重下降，便很容易引起衰弱 (frailty)。

近年來，肌少症和衰弱都被認為是老年病症候群 (geriatric syndrome) 的表現²。當兩者發生時，文獻皆證實與一些臨床不利的結果有關，例如失能、機構入住率、跌倒、受傷、住院、以及緩慢或是無法完全自疾病當中恢復，甚至有很高的風險發生醫源性的傷害，進而造成死亡。雖然衰弱和肌少症是息息相關，但是仔細比較，仍有相同相異之處。本篇文章將針對兩個症候群介紹，並提供介入建議，加強內科醫師對此類老年問題的認識。

肌少症 (sarcopenia) 簡述

肌少症顧名思義，即為骨骼肌的流失，其盛行率隨年紀而增加，舉例來說，在 60-70 歲約有

