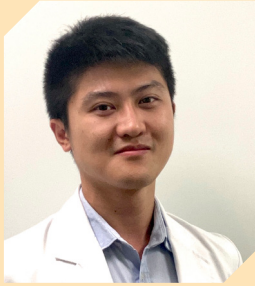


肌少症的症狀表現及篩檢方式

文 / 家庭醫學部住院醫師 林賢翰



林賢翰醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學科住院醫師
學歷：國立陽明交通大學醫學系畢業
專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學。

肌少症（**Sarcopenia**）是一種以肌肉質量、肌力和運動能力逐漸下降為特徵的病症。肌少症的早期發現與診斷對提高老年人的生活品質相當重要，自我檢測能幫助早期發現問題，進而透過篩檢工具和專業診斷能夠提供更精確的評估。若發現自己可能存在肌少症的風險，應及早就醫並進一步接受檢查和治療，採取適當的醫療評估。

肌少症的症狀表現

- 體重減輕：不明原因的體重減輕，特別是如果你沒有刻意減肥或改變飲食習慣。肌肉質量的下降通常會伴隨著體重的減少，這可能是肌少症的早期徵兆。
- 體力活動減少：如果你發現自己平時的活動量比以前大幅減少，並且經常刻意避免體力活動或感到不再想參與社交和運動，這也可能是肌少症的徵兆之一。
- 日常活動困難：難以完成日常的任務，例如穿鞋、上下樓梯、從椅子起身等日常活動變得越來越困難。這些活動需要一定的肌肉力量，若出現困難，可

能是肌少症的信號。

- 跌倒頻繁：經常摔倒或失去平衡，可能是因為肌肉力量減弱導致平衡感和穩定性變差。若你經常因為失去平衡而摔倒，這可能是肌少症的徵兆。
- 肌肉僵硬或疼痛：隨著肌肉質量的流失，肌肉的彈性下降，可能會感覺到肌肉比以前更容易緊繃或僵硬，或者容易出現痙攣。
- 減少握力：你可能會發現自己無法像以前那樣穩穩地握住物體，無論是開瓶蓋、提重物或甚至握手。這些改變可能是肌少症的早期信號。
- 臉部和四肢變得瘦削：由於肌肉量下降，臉部或四肢可能會顯得比以前更加瘦削，尤其是大腿、上臂等部位的肌肉量變少，讓皮膚顯得鬆弛。
- 減少彈跳力或跑步能力：若發現自己在運動時無法像以前那樣進行短跑、跳躍或其他需要快速反應的動作，這也可能是肌少症的徵兆，尤其是在需要爆發力的動作中感覺困難。