



認識衰弱症

什麼是衰弱症？

- 老化是正常的生理過程，但「衰弱」是一種老年症候群。衰弱的長者就像電力不足的電池，面對生病或跌倒等突發狀況時，復原能力較差，容易導致住院、失去自理能力，甚至增加死亡風險。

那些疾病容易造成老人衰弱

- 三高與內科疾病：糖尿病、高血壓、慢性腎病、心臟病、貧血。
- 呼吸與神經系統：慢性肺病(COPD)、中風、失智症、帕金森氏症。
- 心理與營養：憂鬱症、營養不良。

衰弱症六大危險訊號

- 胃口變差：體重不明原因減輕。
- 提不起勁：整天感到疲倦無力。
- 步履蹣跚：走路變慢、容易跌倒。
- 活動減少：變得不想出門、宅在家。
- 心情低落：記憶力減退、情緒不佳。
- 自理困難：日常生活開始需要他人協助。。

衰弱症自我檢視（符合2項即為衰弱症）

- 體重減輕：過去一年內，在沒有刻意減重下，體重下降超過3公斤或5%。
- 肌力下降：坐在椅子上時，需要扶手支撐或他人攙扶才能站起來。
- 容易疲累：最近一週內，有 3天以上 覺得做什麼事都很費力。

衰弱症不只是老，還會帶來這些危險！

如果不即時干預，衰弱症可能導致以下狀況，嚴重影響生活品質：

- 認知功能混亂：出現記憶力明顯減退、注意力不集中，甚至發生日夜顛倒的現象。
- 跌倒風險倍增：因肌力不足與平衡感變差，極易跌倒導致骨折或外傷。
- 身體活動力下降：陷入「不動、肌肉流失、更不想動」的惡性循環，最終導致臥床。
- 增加住院與死亡風險：對疾病的抵抗力下降，感冒或小手術都可能演變成重症。

逆轉衰弱：健康三部曲

- 營養要吃夠-攝取高品質蛋白質：如豆製品、魚、蛋、肉類。若有飲食禁忌，請諮詢專業營養師提供個別化建議。
- 曬太陽補 D-建議於清晨或黃昏陽光較溫和時，日曬15分鐘。幫助身體合成維生素 D3，強化骨質、改善肌肉質量。
- 運動要規律-
 - 有氧運動：健走、騎飛輪、游泳（每週至少3次）。
 - 肌力訓練：針對下半身進行強化與伸展，預防跌倒與僵硬。
 - 提醒：運動過程中若感不適，請尋求專業人員指導，避免受傷。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

諮詢專線 02-66289779 轉（7251）