



## 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院

### Hội chứng suy nhược ở người cao tuổi

#### Hội chứng Suy nhược ở Người cao tuổi là gì?

Lão hóa là một quá trình sinh lý bình thường, nhưng "Suy nhược" (Frailty) là một hội chứng bệnh lý. Người cao tuổi bị suy nhược giống như một viên pin bị yếu điện; khi gặp các tình huống bất ngờ như đổ bệnh hoặc té ngã, khả năng phục hồi sẽ rất kém. Điều này dễ dẫn đến việc phải nhập viện, mất khả năng tự chăm sóc bản thân, thậm chí làm tăng nguy cơ tử vong.

#### Các bệnh lý dễ dẫn đến suy nhược ở người già

- Bệnh nội khoa và "Ba cao": Tiểu đường, cao huyết áp, bệnh thận mãn tính, bệnh tim, thiếu máu.
- Hệ hô hấp và thần kinh: Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), đột quỵ, sa sút trí tuệ (Alzheimer), bệnh Parkinson.
- Tâm lý và dinh dưỡng: Trầm cảm, suy dinh dưỡng.

#### 6 Dấu hiệu nguy hiểm của Hội chứng Suy nhược

- Ăn uống kém: Sụt cân không rõ nguyên nhân.
- Uể oải, thiếu sức sống: Luôn cảm thấy mệt mỏi, không có sức lực suốt cả ngày.
- Dáng đi chậm chạp: Đi lại chậm, dễ bị té ngã.
- Ít vận động: Trở nên ngại ra ngoài, chỉ muốn ở trong nhà.
- Tâm trạng sa sút: Suy giảm trí nhớ, tinh thần không tốt.
- Khó khăn khi tự chăm sóc: Bắt đầu cần người khác hỗ trợ trong các sinh hoạt hàng ngày.

#### Tự kiểm tra Hội chứng Suy nhược (Nếu có 2 mục trở lên là dấu hiệu bệnh)

- Sụt cân: Trong vòng một năm qua, cân nặng giảm hơn 3kg hoặc 5% trọng lượng cơ thể mà không do chủ ý giảm cân.
- Giảm sức mạnh cơ bắp: Khi ngồi trên ghế, cần phải bám vào tay vịn hoặc có người đỡ mới có thể đứng dậy được.
- Dễ mệt mỏi: Trong một tuần gần đây, có từ 3 ngày trở lên cảm thấy làm việc gì cũng thấy kiệt sức.

**Suy nhược không chỉ là "già", mà còn mang lại những nguy hiểm này!**

Nếu không can thiệp kịp thời, hội chứng suy nhược sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống:

- Rối loạn nhận thức: Trí nhớ giảm sút rõ rệt, mất tập trung, thậm chí xảy ra hiện tượng đảo lộn ngày đêm.
- Nguy cơ té ngã tăng gấp đôi: Do cơ bắp yếu và khả năng thăng bằng kém, rất dễ té ngã dẫn đến gãy xương hoặc chấn thương.
- Khả năng vận động giảm sút: Rơi vào vòng xoáy tiêu cực "lười vận động → mất cơ → càng không muốn động đậy", cuối cùng dẫn đến nằm liệt giường.
- Tăng nguy cơ nhập viện và tử vong: Khả năng kháng bệnh giảm, ngay cả một trận cảm lạnh hoặc tiêu phẩu cũng có thể trở nên nghiêm trọng.

### **Đảo ngược tình trạng Suy nhược: "Bản tin Sức khỏe 3 bước"**

- Ăn đủ dinh dưỡng - Bổ sung Protein chất lượng cao: Như các sản phẩm từ đậu, cá, trứng và các loại thịt. Nếu có chế độ ăn kiêng đặc biệt, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ dinh dưỡng.
- Tắm nắng bổ sung Vitamin D: Nên tắm nắng khoảng 15 phút vào sáng sớm hoặc hoàng hôn khi ánh nắng dịu nhẹ. Việc này giúp cơ thể tổng hợp Vitamin D3, làm chắc xương và cải thiện chất lượng cơ bắp.
- Vận động điều độ:
  - Vận động Cardio: Đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội (ít nhất 3 lần mỗi tuần).
  - Rèn luyện sức bền cơ bắp: Tập trung tăng cường và kéo giãn phần thân dưới để phòng ngừa té ngã và cứng khớp.
  - Lưu ý: Nếu cảm thấy khó chịu trong khi tập, hãy tìm kiếm sự hướng dẫn của chuyên gia để tránh chấn thương.

Chúc bạn sức khỏe tốt, bình an và may mắn.

Đường dây nóng tư vấn 02-66289779 轉 (7251)

