中西醫助您遠離老後失能殺手肌少症

文．圖／中醫部 針灸科 醫師 蔣尚儒．社區暨家庭醫學部 高齡醫學科 主任 林志學

肌少症是一種疾病嗎？

肌少症就是肌肉質量、力量及功能降低到足以影響身體機能的一種疾病。肌肉量的減少會隨著年紀增長自然發生，也會因為缺乏營養、缺乏運動，或是急、慢性疾病而加速肌少症的發生。根據研究顯示，肌肉質量會隨著年紀增長而流失，70歲以後每10年會減少15%的肌肉質量，剛開始會出現走路遲緩、容易跌倒、握力減少等症狀，嚴重者會出現呼吸困難、吞嚥無力。呼吸肌無力時，會因痰咳不易而容易引起肺炎，吞嚥無力會進而引起營養缺乏，最後甚至失能臥床，不僅嚴重影響生活品質，也會增加死亡風險。

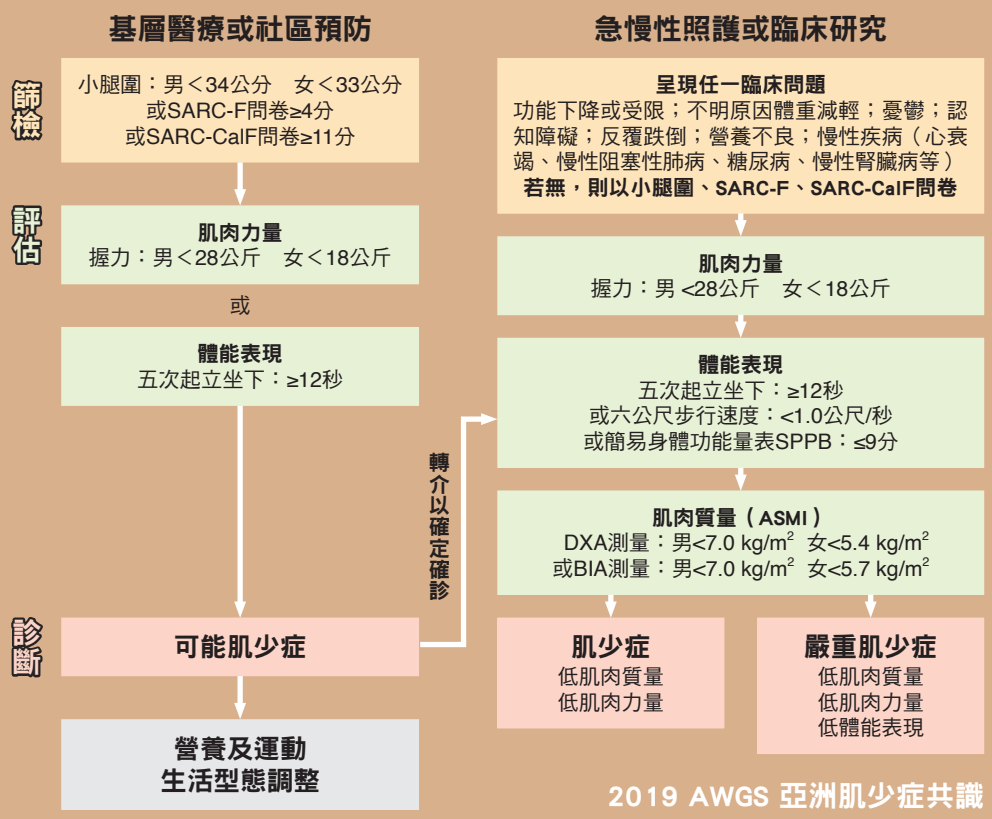
肌少症要如何自我檢測？

當長者發現腳無力、久站腿痠、走路長一點時間就會覺得無力，可能就有肌少症。自我風險評估方式包含小腿圍與問卷兩部分，小腿圍測量方式為坐姿（膝關節彎曲90度）測量左小腿肚最粗部分，50歲以上男性標準值為34公分，女性為33公分。SARC-F肌少症風險評估問卷則提供自我篩檢另一個方式，若加總分數大於4分就懷疑是否患有肌少症。

示意圖非當事人

AWGS 2019 建議SARC-F與SARC-CalF問卷作為肌少症篩檢工具之一

組成	問題	SARC-F評分	SARC-CalF評分
肌力	對您來說，拿起或搬動5公斤重的物品有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很多困難或無法完成	2	2
步行輔助	您走過一個房間有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很大困難，或需要使用步行工具，或完全無法完成	2	2
從椅子上起身	你從床或從椅子上起身有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很大困難，或沒有他人幫助時無法完成	2	2
上臺階	您走上10個臺階有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很人困難，或完全無法完成	2	2
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次？		
	沒有跌倒	0	0
	1-3次	1	1
	4次或以上	2	2
小腿圍	男<34公分；女<33公分		10
肌少症風險		≥4	≥11



2019 AWGS 亞洲肌少症共識

如何診斷肌少症？

目前要診斷肌少症會先進行肌肉功能測試，例如：手的握力、由椅子站起來的速率、走路的速度，另外還要加上肌肉平衡功能測試。如果有功能減少的情況，需再做肌肉質量的檢測，較為可靠的檢測方法有生物電阻測量儀、雙能量X射線吸收儀、電腦斷層等。

亞洲肌少症共識會（AWGS）對於肌少症的診斷，推出2019年共識更新版本如左圖。

哪些人易有肌少症，如何改善？

隨著年齡增加，肌肉細胞會逐漸老化，肌肉的質跟量都會逐年下降，可想而知高齡者會是罹患肌少症的主要族群。缺乏運動及營養缺乏也是一般民眾會罹患肌少症的原因。另外，一些疾病像是癌症或慢性感染症等慢性疾病，會逐漸消耗身體的能量，讓肌肉量慢慢減少。嚴重的疾病也容易導致長期臥床，如此一來運動量會大量減少，增加肌少症的風險，形成惡性循環。

最基本的改善方式要從飲食和運動做起，包括適量攝取高生理價蛋白質來源食物，能幫助維持肌肉量，例如：豆製品、魚、蛋、肉類等；詳細內容請參照衛福部食物代換表、每日飲食指南。運動方面，鼓勵每週運動3次以上，例如有氧運動的健走、騎飛輪、游泳，針對下半身的肌力訓練與伸展運動，幫助防止肌肉僵硬。

中醫輔助，加強對抗肌少症

古代中醫對於「痿症」或「虛勞」的描述近似於現代醫學的肌少症。「痿症」指肢體軟弱無力，無法隨意運動或是有出現肌肉萎縮的現象；「虛勞」則是因臟腑功能衰退、氣血陰陽虧損而出現多種衰弱症狀。我們可以將肌少症證候歸為脾氣虧虛，脾為氣血生化之源，脾氣不足，導致脾腎兩虛，無法補充肝腎精血，後天失養無法彌補先天的不足，而出現虛弱乏力等症狀。

老年人年老體弱，氣血、五臟虧虛，以脾腎虛損為主。腎為先天之本，藏精，主骨；脾氣為後天生化之源，主四肢。先天後天相互滋養，腎虛則精血不足，脾虛則氣血生化乏源，脾腎兩虛則氣血不足，導致氣血不能濡養臟腑、肌肉等，氣不足則疲乏，血不足則肢體痿廢不用。《素問．太陰陽明論篇》：「今脾病不能行其津液於胃，四肢不得稟水谷氣，氣日以衰，脈道不利，筋骨肌肉，皆無氣以生，故不用焉。」

因此，臨床觀察可以發現只要老年人消化功能穩定，則疾病預後也較佳。故中醫對抗肌少症當以健脾補腎、益氣填精為首要法則。肌少症患者的體質多以「虛」為主，其中單純因年紀大而導致的原發性肌少症，以脾腎虧損多見，治療原則為健脾補腎；續發型肌少症則以「本虛標實」為主，大多夾雜濕熱、痰飲、瘀血等病理產物存在。六君子湯有益氣健脾的功效，中醫臨床上常用於消化功能不佳或衰弱的患者，根據研究發現六君子湯能促進「飢餓素」分泌。由於老年人的飢餓素分泌不足，會影響食慾及降低胃腸蠕動吸收，是肌少症發生的病理機轉之一。而營養不良的肌少症患者，則可用十全大補湯或補中益氣湯治療。

藥膳食補強化脾胃，平和為原則

《素問．太陰陽明論篇》：「四肢皆稟氣於胃，而不得至經，必因於脾，乃得稟也。」用現代醫學觀點來看，若腸胃吸收功能不佳或沒有足夠營養補充，就容易導致四肢肌肉骨骼無法吸收到足夠營養維持正常生理功能。因此，每天攝取足夠蛋白質是肌少症患者營養補充的首要原則，並以原型食物為佳。老年肌少症患者因消化功能變差，強迫多吃反而容易出現噁心、脹氣、腹瀉等情況，大部分家屬會選擇市面上的液態營養品補充，優點是方便進食，對牙口不好的長者是一大福音，但缺點就是一旦咀嚼機會變少，牙口會更加無力且消化功能會受咀嚼影響而下降，時間一久，脾胃吸收功能就會變差。

藥膳食補方面可以選擇山藥排骨湯，山藥本身有益氣養陰的作用，非常適合脾胃虛弱的患者，且山藥屬於平補，不會有過於燥熱的問題，而排骨也是優質的蛋白質攝取來源。某些肌少症患者屬於肥胖型肌少症，此時可以選擇四神湯，四神湯裡包含山藥、芡實、蓮子、茯苓四種溫和藥材，皆有平補脾胃的功效。藥膳口味以平和為原則，不過於清淡，也不宜過鹹過酸，中醫認為過度酸鹹不利筋骨。

研究顯示，搭配針灸能增加肌肉質量

根據研究顯示，肌少症患者的營養補充及運動訓練，在搭配針灸治療的情況下，能在更短時間內增加肌肉質量。針灸也有助於調節體內的炎性細胞因子，進而延緩肌肉萎縮。長輩可居家進行自我穴位按壓，上肢穴位可選擇合谷、曲池、尺澤；下肢穴位可選擇足三里、三陰交、太谿。

臨床試驗發現，太極拳可強化下肢肌力

根據臨床試驗發現，練習太極拳的虛弱症或肌少症患者，在坐站測試、定時起身測試、跌倒次數和跌倒恐懼測試中，得出更好的表現。相較於不運動的患者，更能夠改善下肢肌肉力量、平衡、血壓、精神狀態、生活品質，並減少憂鬱症狀。以中醫的角度來說，太極拳不但可以幫助氣血循環，太極拳的身形擺動旋轉，有助於訓練身體平衡，意念專注則能靜心、定心，使身心都能獲得提升。

結　語

肌少症會影響高齡者的身體功能、代謝功能和慢性疾病，也會隨著老化合併骨質疏鬆症，進而增加跌倒風險、失能機率及降低生活品質，也會增加死亡率。2019亞洲肌少症共識會（AWGS）增加「可能肌少症」的標準，提高基層醫療人員的意識。於個案確診肌少症後，建議以周全性老年評估的方式，找出可能造成肌少症的相關因素，並建議各醫療階段的個案都應進行生活型態調整。無論預防或延緩肌少症，高齡者飲食方式與運動習慣的調整都很重要，以降低長期照護的需求與併發症，進而促進高齡者健康老化。

示意圖非當事人

參考資料：

1.吳蔓君：肌少症簡介 基層醫療 2015；30：103-7

2.Malmstrom TK, Morley JE: SARC-F: a simple questionnaire to rapidly diagnose sarcopenia. JAm Med Dir Assoc 2013; 14: 531-2.

3.Chen LK, Woo J, Assantachai P, et al: AsianWorking Group for Sarcopenia: 2019 ConsensusUpdate on Sarcopenia Diagnosis and Treatment.J Am Med Dir Assoc. 2020;21:300-7.