



中西醫結合抗老門診： 由內而外改善肌少骨鬆防失智

文／中西醫結合科 主治醫師 吳佩青

老化不只是頭髮變白、皺紋增加，真正讓長者失去生活品質的不是年紀，而是肌肉流失、骨骼變脆以及身體功能逐漸退化。

近年醫學界發現，肌少症、骨質疏鬆與失智症密不可分，不僅增加跌倒、骨折風險，更與失能、住院甚至死亡率增加有關。因此，「抗老」不應只是追求外表年輕，而是維持行動力、保持生活品質與獨立生活能力。

中西醫結合骨鬆肌少抗老門診提供更完整的照護模式，從西醫精準診斷到中醫整體調理，協助民眾打造健康老化的老後願景。

老化，其實是肌肉和骨骼一起退化

人體約30歲後肌肉量便開始緩慢下降，40歲後速度逐漸加快，60歲以後流失更為明顯。如果長期缺乏運動、營養不足、慢性疾病控制不佳，甚至住院臥床，都會讓肌肉快速流失。肌肉減少不只是力量變差，更可能影響平衡、步態、代謝能力及免疫功能。

另一方面，骨質也會隨著年齡逐漸流失。尤其女性停經後，由於荷爾蒙改變，骨密度下降速度加快；男性則通常在較高齡時逐漸出現骨鬆問題。

很多人以為肌少症和骨質疏鬆是兩種不同疾病，其實兩者密切相關。肌肉愈強壯，

骨骼受到適當刺激，骨密度較易維持；反之，肌肉流失後，活動量下降，骨質也會跟著惡化。因此近年醫學界提出「骨鬆肌少症（Osteosarcopenia）」的概念。本篇筆者吳佩青醫師建議，肌肉與骨骼問題可以一起照顧，而非各自治療。

個案分享

從臥床不起到可以自己走路的86歲爺爺

一名高齡86歲的退休爺爺，原本體重50公斤，卻在短短兩個月內急速掉了3公斤，經雙能量X光吸收儀檢查後，確診為「骨鬆肌少症」。情況在接下來的幾週急轉直下，爺爺的體重狂掉至39.4公斤（BMI僅14.5），幾乎無法進食、連坐起身的力氣都沒有，只能整天臥床。握力僅剩下微弱的5公斤，行走速度為0，屬於「嚴重型肌少症」。除了身體機能衰退，還伴隨著便秘、情緒低落、失智、視力大幅退化。西醫各項內視鏡、超音波與斷層掃描檢查，均未發現器質性病變或感染。在排除急症後，會診中醫調整體質。

中醫理論認為「脾主肌肉」，脾胃就像是人體的營養加工廠；當脾胃氣虛、消化功能停擺時，吃進去的食物無法轉化為滋養肌肉的氣血便會逐漸瘦弱。此外，氣血不足也

會導致情緒低落、失智與視力模糊。因此，開立調理脾胃的中藥來改善消化吸收功能，並配合循序漸進的復健訓練。

在中西醫結合治療一個多月後。爺爺已經能夠自行走路，胃口改善，排便恢復正常，失智不明顯，情緒也變得穩定，連視力都有所好轉。體重恢復到原本的50公斤；握力從原本的5公斤改善至28.6公斤，行走速度也提升到每秒1.2公尺，各項肌少症指標皆有改善。

抗老不能只靠吃藥，而是建立完整照護

由以上案例可以了解真正有效的抗老，不是單靠一顆藥、一帖中藥或一種保健食品。必須是多管齊下的照護對策：均衡的營養、整合型運動、平和的情緒、中醫調理。

有時長者不是不想要運動，而是因疼痛、睡不好、沒胃口、精神差而無法持續。中醫可依個人體質改善這些影響的因素，例如：改善慢性疼痛，提高活動意願；提升睡眠品質，促進身體修復；改善消化吸收，增加營養利用率；調整體力，讓運動更容易持續。

當身體不舒服改善了，病人往往願意運動，吃得下、睡得好，也更容易形成正向循環的健康生活。

哪些人應該及早接受評估？

若符合以下情況，建議盡早接受肌少症及骨鬆評估：年齡超過65歲、一年內跌倒兩次以上、身高變矮超過三公分、握力下降、提重物愈來愈吃力、走路速度變慢、上樓梯容易喘或沒力、最近半年體重明顯下降、曾



發生脊椎、髖部或手腕骨折、長期服用類固醇、糖尿病、慢性腎病、癌症等慢性疾病患者。越早發現，越有機會改善。

最成功的抗老，是為了活得更自在

許多人談抗老，想到的是保養品、醫美或保健食品。但真正成功的抗老，是80歲仍能自己買菜、90歲仍能和家人旅行、跌倒後仍有能力重新站起來。

本院中西醫結合肌少骨鬆抗老／復健醫學科門診希望提供的不只是疾病治療，而是協助每位民眾延長健康餘命，維持老後自主生活能力。透過西醫精準診斷、藥物治療、營養與運動處方，再結合中醫辨證調理、改善疼痛與體力，讓肌肉、骨骼與整體功能同步提升。

老化無法停止，但衰弱可以延緩；年紀無法倒退，但健康可以累積。從今天開始重視肌肉、保護骨骼、建立規律運動與均衡飲食習慣，再搭配中西醫整合照護，每一天都能為未來存下更多健康本錢，讓人生下半場依然走得穩、站得久，自然就能活得更精彩。🌀