



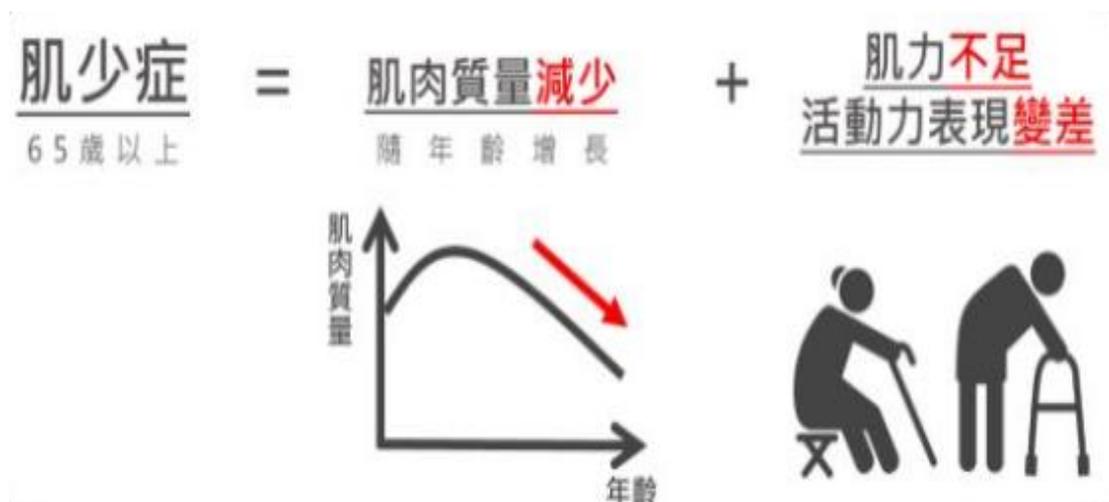
面對衰老，  
我需要進行  
**肌少症**的檢查嗎？

台中慈濟醫院  
新陳代謝科團隊  
關心您

# 肌少症是什麼？

隨著**老化**或**疾病**(如:內分泌疾病、癌症)、**活動不足**、營養不良等相關因素，導致肌肉的質與量減少，會導致肌力減弱或行動能力變差，造成心肺功能缺損、生理機能退化、生活品質低下、甚至容易造成跌倒、失能，造成個人的傷害與家庭的照顧負擔。

飲食與生活型態的改變是治療與預防肌少症的重要方法，在**營養治療**中，足夠的蛋白質對骨骼肌肉的維持和生長占有很重要的角色；維持一定強度的**運動**，如抗阻力運動訓練，亦可降低肌少症風險。



## 肌少症簡易評估

### 肌少症的診斷標準

第一項標準加上第二項或第三項標準即可診斷為肌少症

1. 肌肉量減少 (low muscle mass)
2. 肌力減弱 (low muscle strength)
3. 低身體功能表現 (low physical performance)

# 肌少症前期評估

~請針對以下詢問內容圈選:

評估項目	詢問內容	完成困難度	分數
肌力	對您來說，拿起或搬動5公斤重(約兩個炒菜鍋)的物品會感到困難嗎?	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難/無法完成	2
步行輔助	您走過一個房子會感到困難嗎?	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難/需使用步行工具/無法完成	2
從椅子上起身	您從床或從椅子上起身會感到困難嗎?	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難/沒有他人幫助時無法完成	2
上臺階	您走上10個台階會感到困難嗎?	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難/無法完成	2
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次?	沒有跌倒	0
		1-3次	1
		4次或以上	2

評估結果:大於 4 分為即可能有肌少症風險。

## 您現在處於肌少症前期嗎?

是     否

**面對可能罹患肌少症，應該採取的措施包括:**

- 1.注意營養補充與運動介入
- 2.進行身體質量檢查，確認肌少症的狀況
- 3.專業營養師建議營養攝取。
- 4.專業復健團隊，提升肌力訓練。

## 【以下步驟提供能做決定】

### 步驟一:肌少症檢測的比較

	透過BIA測量身體組成	透過BMI、體重變化來決定
測量內容	BIA(Bioelectrical Impedance Analysis)為非侵入性的身體組成分析檢查，能測量體脂肪含量(體脂肪率)、骨骼肌含量、水腫指數、內臟脂肪含量及身體五大部位(四肢與軀幹)個別的肌肉與體脂分布的情形	以身高、體重計算身體質量指數(BMI)
優點	1.由衛教師介入追蹤個案個案運動訓練及營養攝取量是否足夠 2.由營養師介入評估個案狀況並給予適當飲食衛教 3.由復健師介入評估個案適合運動方式	不需要支付額外費用
缺點	需額外本院測量費用	對於肥胖、較少肌肉組織、精瘦者容易被誤判

### 步驟二：關心議題的在意程度

題目	選項	非常不在意 (1分)	不在意 (2分)	普通 (3分)	在意 (4分)	非常在意 (5分)
1.目前的營養及身體組成狀況						
2.營養介入後能達到實質的改變						
3.運動介入後能達到實質的改變						
4.肌少症對生活品質的影響(包括洗衣、吃飯..等等)						
		非常在意 (1分)	在意 (2分)	普通 (3分)	不在意 (2分)	非常不在意 (1分)
5.接受自費檢測與進一步治療						
	總分					
總分大於16分表示您偏向使用BIA來協助您介入營養及運動處方						

### 步驟三：對於提供訊息之認知分析

題目	依認知勾選	
	正確	錯誤
1.進行身體組成分析儀(BIA)檢測，有助於評估肌少症。		
2.BIA不能檢測:身體的體脂肪與骨骼肌含量、水腫指數、內臟脂肪含量等。		
3.BIA測量，有助於較精準的提供營養與運動的建議。		
4.預防肌少症的發生，可以進一步預防衰弱、跌倒，促進生活品質。		
5.BIA檢測，無健保給付，須自費。		

### 步驟四：依您目前的意願決策

意願決策	決策勾選
已確認	我清楚BIA此為自費檢查項目並且希望能進行檢測
	我了解BIA 能提供的的作用，但我覺得目前能仍不需要檢測
未決定	關於是否檢測，我仍舊無法確定要不要檢查，需要進一步諮詢專業人員。