

延緩長者衰弱

從肌少症防治做起

成大醫院家庭醫學部
吳至行醫師奇美佳里醫院家庭醫學科
柯俊宏醫師

根據內政部106年公布的統計數據顯示，台灣人口老化指數在今年2月首度破百，臺南市也是在老化指數破百的十五個縣市其中之一。內政部推估，老年人口佔總人口比率將於明年超過14%，進入高齡社會，預計不到10年時間會超過20%，相當於每5人就有1名老人，成為超高齡社會。

在高齡社會下的醫療問題是必須嚴肅看待的議題，如老年症候群，指的就是發生在老年人的健康相關問題，像衰弱症、失智、憂鬱、尿失禁、跌倒、多重用藥等。其中衰弱症是指老人進入失能前的徵象，包含非計畫性的體重減少、感到疲累、身體活動量不足、手握力差、行走速度減緩等。生理變化扮演關鍵性的因素，因為隨著年齡增長，身體組成中肌肉質量下降，加上肌力減退或是生理表現功能下降，又被稱肌少症。因為人口老化，肌少症逐漸受到重視，當骨骼肌肉質量與力量流失並降低身體活動能力，造成身體功能減退、跌倒、骨折、失能、住院和不佳生活品質，甚至會造成老年人的死亡率增加達2.34倍，導致醫療成本支出提高。

2014年亞洲老年肌少症工作小組(Asian Working Group on Sarcopenia, AWGS)最新建議當骨骼肌肉量較年輕成人肌肉量低於2個標準差即可判定為肌量減少。測量肌肉量的標準方法為雙能量X光吸收儀，然而生物電阻抗分析法攜帶便利且成本低，加上操作簡單方便，也無輻射線傷害，目前是較為廣

用的篩檢方式。經由生物電阻抗分析測得身體之電阻，將之帶入Janssen公式即可算出骨骼肌量。再以握力代表肌力(以男性26公斤/女性18公斤以下為異常)，以走路速度(>0.8公尺/秒)代表肌能，當符合肌量減少並有肌力下降或身體功能表現變差時，則判定為肌少症(其中肌力以慣用手之握力為標準，身體功能表現以行走速度為標準)。

研究顯示，台灣65歲以上社區民眾肌少症盛行率在男性約為9.3%，女性約為4.1%，大約有24萬人受其影響。而研究亦發現肌少症族群有較低的身體質量指數及腰圍、營養不良和認知功能不佳等風險。在改善及預防肌少症的方法中，主要是營養補充與規則運動。在長者身上，每一餐蛋白質攝取的品質和量若是不平均，會讓身體無法有足夠的代謝力去修復和生長，因此在攝取蛋白質時，建議一天的總量應平均分布於各餐當中，若是長者出現肌肉耗損的狀況如臥床、老化、營養不良、感染或癌症等狀況，適當營養補充改善肌肉蛋白合成尤其重要，蛋白質補充尤其是必須胺基酸及富含白胺酸或支鏈胺基酸，可以促進肌肉蛋白的合成。研究指出老人每天最少需要15克的必需胺基酸才能足夠生成肌肉，並減少分解。對於一般健康老年人，建議蛋白質攝取量為每公斤體重1~1.2克/天，若是有其他急慢性疾病則可以增加蛋白質攝取至1.2~1.5克/每公斤體重/天，富含白胺酸的食物有牛肉、雞肉、魚和豆類等。除了胺基酸，適度的日曬並攝取富含維生素D的食物如深海魚類、蛋、乳製品及穀類，對於肌肉功能與強度有加成效果。若是患有腎臟疾病的老年人營養攝取則另外評估。

除了營養外，運動介入同樣重要，像是有氧運動中的快走，若是不愛外出或膝蓋關節退化的長者，則可採取「阻抗運動」來增加肌肉量，比如站著時墊腳尖、膝蓋微蹲(膝蓋不超過腳尖)、坐著握彈力球、躺著空中踩腳踏車或下肢抬舉，每次運動10分鐘，一天運動時間加起來至少30分鐘以上，以漸進式的方式配合呼吸，每個動作重複10~15次，有助於肌少症的預防並避免發生。

總之，補充富含支鏈胺基酸或白胺酸等蛋白質營養，依照個人健康狀況搭配有氧及阻抗運動，可以延緩長者衰弱預防肌少症，保持日常生活能力與活力、自我照顧功能與良好生活品質，達到促進老年人生活的高品質和自主性。

從生活起居保障幼童居家安全

台灣事故傷害預防與
安全促進學會
白璐理事長

「孩子是寶」這句話在少子化的現在格外真切。讓孩子能平安健康的長大是所有照顧者的責任。從出生到入學前的孩子(之後本文以幼童稱之)大部分時間都處在居家環境中，這不僅指自家環境，也包括托育的保母家，以及托嬰中心和幼托機構等的類居家環境。這些環境的安全性當然十分重要，而安全的生活習慣更是不可少。本文希望從幼童之日常生活起居的角度來提醒照顧者如何避免幼童發生事故傷害及增進生活安全。

睡眠

無論大小兒童都有跌落床的可能，床欄是必備配件。嬰兒床更要注意圍欄高度與欄杆間距：高度距床墊至少50公分，以避免已會站立的嬰幼兒爬出跌落；欄杆間距要小於6公分以避免卡住頭部。使用透氣性高的蓋被枕頭等物品，避免蓋住口鼻、儘量不要讓孩子趴睡等可避免孩子睡眠時窒息。有危險性的物品不得放置床上或穿戴在孩子身上，曾有嬰兒被身上的平安符細繩勒住而窒息死亡，大家要引以為戒。

沐浴如廁

新聞報導中就有好幾件幼童在浴缸裡玩水而溺斃或因好奇扭轉熱水龍頭而遭燙傷的案例。重點是：孩子在浴室內，無論是沐浴或如廁，大人必須陪伴在旁，僅離開幾分鐘去接個電話或拿條毛巾就可能發生憾事。平時勿以無蓋的盆、桶、缸儲水，以免幼童意外落入。浴室地板儘量維持乾燥止滑，孩子及大人都可避免滑倒。清潔劑、刮鬍刀等危險物品要放在幼童不易碰觸到的地方。

飲食

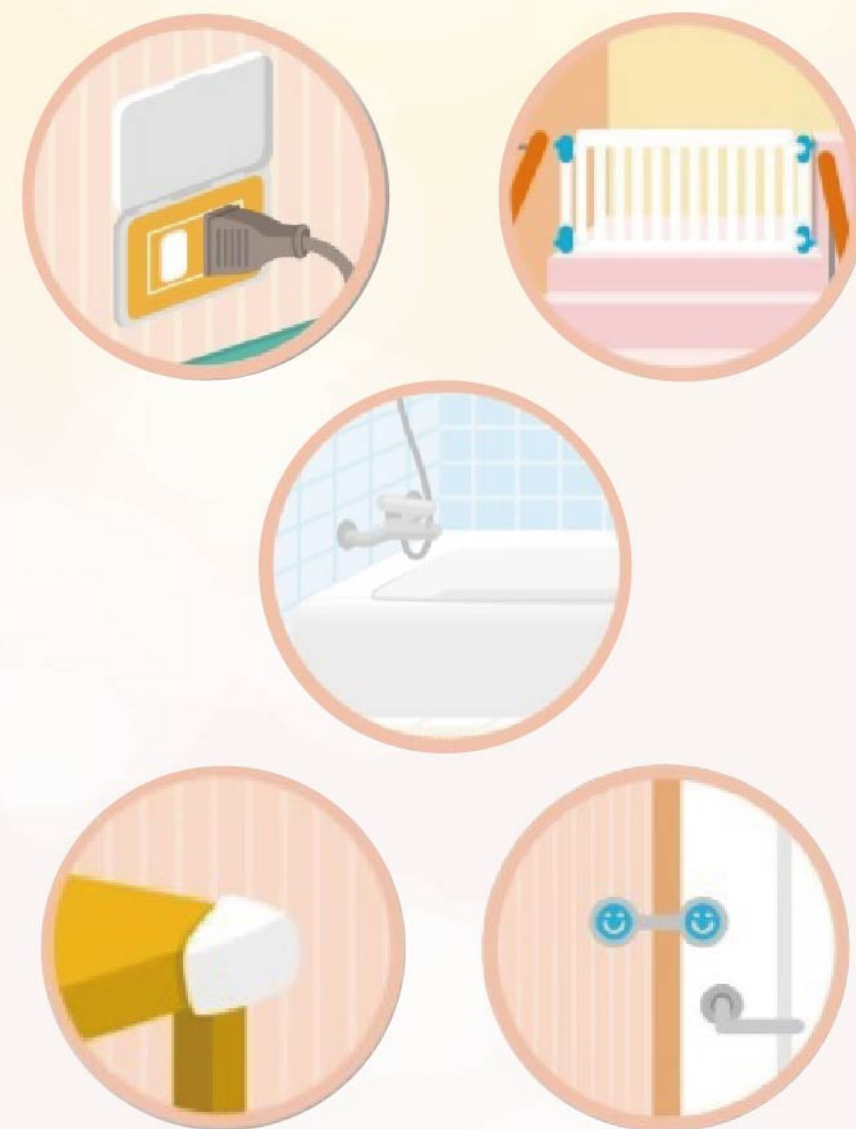
塞一大口蛋糕或軟麵包，最容易噎到，就如同吞一整顆魚丸或一口一個的蒟蒻果凍

一樣，會阻塞氣道導致窒息。為避免此類事故，食物應切成小塊並以小口餵食，即使是製成糊狀的食物，也應小口吃。當然，具備哈姆立克技術很重要，一旦孩子發生食物哽塞，可救回一命。此外，喝水、飲料或湯，除注意溫度外，小口喝也是最安全的。孩子應從小養成小口進食，飲食時不奔跑嬉戲的好習慣。

活動與遊戲

軟軟的玩具用品不見得安全，填充玩具或軟質塑膠玩具若材質不良(如含毒)或製作較粗糙(如易脫落)對孩子也可能造成嚴重的傷害，購買有ST標誌的玩具較有保障。玩具或用品只要直徑小於3.1公分，長度短於5.1公分都易造成幼童異物哽塞，硬幣、鈕扣電池及其他小物品都要隨時收好。利器、易碎物品、藥品、殺蟲劑、家電用品、繩索、塑膠袋等都要遠離孩子。地面鋪軟墊以防孩子跌傷。孔洞要遮蓋，以免孩子身體部位卡入。

筆者在撰寫本文時，電視正播出「父外出買消夜，二歲女童卡鐵窗」的新聞，這提醒了兩件重要的事：窗戶加裝防墜樓裝置是必要的，以及在任何時間、任何情況下都不可以讓幼童獨處。



守護家中幼童及長輩居家安全是重要的一環

保命防跌有撇步

跌倒已成為65歲以上長者事故傷害死亡的第二殺手。根據國民健康署調查顯示，造成老人事故傷亡的主要原因，排名第一的是交通事故，第二名就是跌倒意外，平均每5個老人就有一人曾經跌倒。

無障礙空間	清除障礙物、調整床板高低、降低門檻高度
輔助器材	裝設扶手，像馬桶旁、浴室牆壁
防滑工作	裝設止滑墊或是貼上止滑條
環境安全	勿堆放雜物、電線，家具突出處裝防撞裝置
用藥安全	避免或減少使用鎮靜劑、安眠藥
適當運動	多進行下肢運動，增加肌力，減少跌倒

口腔保健作伙來

時間 106.12.10(星期日) 10:00-12:00
地點 臺南文化中心 B1國際會議廳
講師 高欣牙醫診所 高啟原醫師

更年期健康促進 讓您風華再現

時間 106.12.23(星期六) 09:30-11:30
地點 新營文化中心 4樓演講廳
講師 台灣更年期醫學會 劉明道監事

高齡駕駛人駕照管理制度

考量身體老化造成身體機能改變，包括反應時間的延長、整體動作速度變慢知覺動作表現衰退、注意力、辨識力及視覺改變等，影響安全駕駛能力106年7月1日正式實施。

實施對象	實施日期後才滿 75 歲者	逾 75 歲 實施日期後 有特定違規或吊扣駕照者
換照期限	滿 75 歲前 1 個月至滿 3 年內	通知日期 3 個月內
駕照效期	78 歲(生日日期)為止	3 年(生日日期)為止
審查方式	體格檢查合格外，還需通過認知功能測驗 或檢附未患中度以上失智症證明	

相關資訊連結 QR code



106年度12月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
5	二	北 區	12	二	北 區	23	六	安平區
5	二	東 區	15	五	安南區	26	二	東 區
7	四	東 區	19	二	北 區	26	二	北 區
8	五	安平區	19	二	東 區	27	三	安平區
12	二	東 區	21	四	南化區	28	四	東 區

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表定場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東 區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南 區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北 區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

★國人十大死因第一名為**癌症**，早期發現較晚期發現治療效果好

！**檳榔**即使不加配料也會導致癌症

！**提醒您**~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰**五萬元**

！**電子煙**不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法

戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線**0800-636363**



送子鳥資訊服務網

www.ibaby.mohw.gov.tw

圈住您的幸福大小事

提供自結婚、懷孕、分娩、新生兒至學齡前期兒童、學齡兒童至青少年等階段所需服務

進度查詢

新生兒無照片健保卡、保母托育補助、父母未就業家庭育兒津貼申辦進度

線上申辦

新生兒健保加保、勞保及國民年金生育給付

線上查詢

合格保母名單、健康存摺及自身醫療資料



幸福送子鳥
臉書粉絲頁