

肌少症

骨科杜家齊醫師

「肌少症」特徵是持續且全身普遍的骨骼肌重量及功能減少，伴隨可能造成失能、生活品質下降，甚至是生活無法自理以及死亡風險增加。人體骨骼肌肉會隨著年齡增長而減少，年過 40，肌肉量會以每十年減少 8% 的速度流失；70 歲後則以每十年減少 15% 的速度加速流失。雖然所有老年人都會因年齡增長而造成肌肉量減少，但流失程度與速度因人而異，「如同骨質流失，這是必然歷程。」除了老化，也有可能是慢性病（心臟病、關節炎、糖尿病、腎臟功能惡化等）引起，其中有八成起因為後者。