

# 肌少症

## 肌少症定義

肌少症是一種以肌肉質量、力量和功能下降為特徵的綜合症狀。

### 慢蝸牛

走路變緩慢



### 易軟腳

腿部突然容易無力



### 手無力

無法舉起重物



## 肌少症三大指標:

- 走路步伐變遲緩
- 需要扶著把手才能上樓梯
- 無法擰開寶特瓶蓋

參考來源:衛福部國民健康署

## 我有肌少症嗎? 簡單三招自我檢測!

### 測量小腿圍

男 < 34cm

女 < 33cm



用食指和拇指繞成一個圈



放在小腿最粗的地方

### 握力器測試

男 < 28kg

女 < 18kg



### 起立坐下

連續 5 次

超過 12 秒



## 預防肌少症秘訣

吃足夠的熱量，維持適量的體重

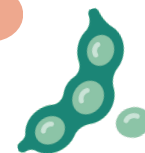
避免肌肉中的蛋白質流失



一掌心

適量攝取優質蛋白質

豆製品、魚類、蛋



適度曬太陽並多攝取維生素D的食物

動物性 鮭魚、鮪魚、牛奶、雞蛋

植物性 豆腐、菇類、強化穀物



適度的身體活動

游泳、健走、做體操，每周累積  
150~300分鐘中度費力活動

肌力訓練



## 遠離肌少症~~~