

認識衰弱症



疾病管理中心 製作

諮詢專線：(04)7113456#8077

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年07月

修訂日期：2025年10月(二版)

51735-單張-中文-015-02

一、什麼是衰弱？

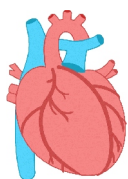
衰弱是一種老化症候群，不是疾病，而是一個臨床表徵，健康處於失衡狀態。

二、六大危險訊號？

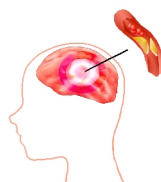
- 1.胃口不好、體重減輕。
- 2.疲倦無力、提不起精神。
- 3.走路變慢、容易跌倒。
- 4.出門次數減少、活動量減少。
- 5.記憶力變差、心情變差。
- 6.生活自理變差、需要他人協助。



三、那些疾病容易造成衰弱症？



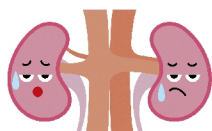
心臟病



高血壓



糖尿病



慢性
腎臟病



慢性阻塞
性肺病



失智症、中風
帕金森氏症等



貧血



憂鬱症



營養不良

四、如何知道自己或家人有衰弱症？

1. 體重減輕

您一年內是否體重下降3公斤以上？

2. 肌力

您是否經常坐在椅子上需要用手支撐或他人協助才能站起來？

3. 疲倦

您最近是否常會覺得對事情提不起勁？

有一項表示懷疑為衰弱前期，
二項以上則為衰弱症。

五、衰弱症引起的後遺症？

1. 認知功能混亂、記憶力減退、日夜顛倒。
2. 容易跌倒、受傷、失能或殘障。
3. 身體活動力下降。
4. 反覆住院、提高死亡率。

六、衰弱症了怎麼辦？

治療或控制可能造成衰弱症的原因，例如：糖尿病、急慢性感染、癌症、憂鬱或失智症等。尋求老人醫學科、復健科、家醫科門診的專業協助，藉由周全性的老人評估，找出可治療的疾病，早期發現早期治療，促進恢復健康。

七、日常生活無法自理怎麼辦？

- 1.轉介各縣市長照管理中心。
- 2.尋求長照服務資源。

長照服務專線：1966。

八、如何預防衰弱症？

- 1.改善肌肉力量，加強肢體功能
 - (1)增進肌耐力柔軟度，例如：拉筋運動。
 - (2)有氧運動，例如：超慢跑、快走、爬山。
 - (3)加強平衡感，例如：太極拳。



2.攝取足夠營養及熱量

- (1)足夠的維生素及礦物質，例如：深綠色蔬菜、傳統豆腐、小魚乾、維生素D等。
- (2)攝取高優質蛋白質，例如：蛋、魚肉、牛肉、植物性蛋白等。
- (3)保持社會參與：透過社交活動維持活力與心情開朗。
- (4)檢視用藥：定期評估長期使用的藥物，減少潛在的副作用。

愛的小叮嚀

衰弱不等於失能，也不是年老必經的過程。唯有早期發現及介入治療，才有機會讓衰弱老人功能恢復，避免後續衍生出的不良預後。



諮詢專線：04-7113456 轉 8077

諮詢服務時間：

週一至週五 上午/08:00-12:00

下午/13:00-17:00

參考資料：

衛生福利部國民健康署 健康九九網站 取自：

<https://health99.hpa.gov.tw/>

高齡衰弱臨床照護指引回顧與應用(2024)·內科學誌。

彰基護理部(2024)·認識衰弱症(第二版)·

衛教單張。