

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？

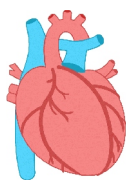
衰弱是一種老化症候群，不是疾病，而是一個臨床表徵，健康處於失衡狀態。

二、六大危險訊號？

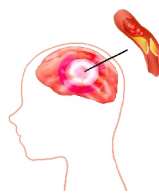
- 1.胃口不好、體重減輕。
- 2.疲倦無力、提不起精神。
- 3.走路變慢、容易跌倒。
- 4.出門次數減少、活動量減少。
- 5.記憶力變差、心情變差。
- 6.生活自理變差、需要他人協助。



三、那些疾病容易造成衰弱症？



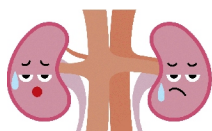
心臟病



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。