



## D 骨唔係好得 要小心肌不可失

跌倒是一個常見且嚴重的健康問題，尤其對於年長者來說。許多年紀較大的人會因為跌倒而受傷，甚至可能引發嚴重的後果，如骨折或頭部損傷。嚴重後遺症及死亡率亦會因骨鬆性骨折而增加。



圖片來源/ Canva

少肌症是其中一項重要的指標去識別較高風險跌倒及骨折人士。各醫療機構一直努力提高大眾意識，令對象群組能獲得公眾關注及適時的治療，以減低對患者及社會的影響。

少肌症，定義為隨著年齡增長而出現肌肉流失並導致肌肉力量及功能下降。在前瞻性研究中，少肌症患者跌倒風險及長遠骨折風分別為非少肌症患者的 1.89 及 1.71 倍。

如何能確定自己是否患有少肌症？可以留意有沒有以下五大徵兆。

1. 步行速度變慢 (10 米步行時間多於 10 秒)
2. 體力同力量下降 (手握力-男士低於 28 公斤；女士低於 18 公斤)
3. 行動不便 (如上 10 級樓梯感到困難)
4. 重覆跌倒
5. 體重下降

如出現以上情況，建議先諮詢醫生、物理治療師或其他專業人士意見。透過肌肉力量、平衡力檢查及其他身體功能測試，評估身體功能及跌倒風險。在有需要情況下及早介入治療，改善身體機能及降低受傷風險。