



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

**Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences**

Rm AG056, G/F, Core A, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2766 6734 Fax: 2142 1369 Email: rsclinic@polyu.edu.hk

風險一族要留意，肌肉流失不要試

2014 年的一項研究顯示，本港在社區居住而年齡 65 歲及以上的人士之中，少肌症的患病率為 9.0%。糖尿病、高血壓、心臟疾病、阻塞性肺部疾病、腎臟疾病或惡性腫瘤等疾病的病人是少肌症的潛在高危險族群。

人體的肌肉量一般在 20 至 30 歲達至高峰，隨後逐漸下降。一項對象為 120 名中老年人士的研究發現男性和女性的肌肉力量平均每 10 年分別下降 14.5% 和 11.8%。換句話說少肌症症狀會隨著年齡的增長而加重，對患者的生活造成了深遠的影響，當中包括：

1. 限制日常生活技能
2. 限制社交活動能力
3. 增加骨質疏鬆風險
4. 增加意外骨折風險

當日常生活及社交活動受到限制，運動量減少，身體肌肉更少機會使用，很容易陷入惡性循環，令身體機能進一步衰退。及早發現問題並進行治療，有助增加肌肉力量及功能、提高平衡力、反應等，降低因跌倒而受傷的風險，同時能夠提高個人的生活質素。



圖片來源/ Canva