

改善代謝症候群有助預防肌少症



撰文◎家庭醫學科主任 黃駿豐

代謝症候群和肌少症之間有密切的關聯。研究發現，代謝症候群可能會加速肌肉流失，尤其是內臟脂肪過多時，會影響肌肉的正常代謝功能。此外，肌少症患者也比較容易出現胰島素阻抗和發炎反應，進一步加重代謝症候群的症狀。



代謝症候群是一種與健康風險相關的症狀群，包括肥胖、高血壓、血糖過高和血脂異常等問題。以上這些狀況如果沒有妥善處理，會增加罹患心血管疾病、糖尿病和其他慢性病的機率。

而肌少症則是指肌肉量減少、肌力下降和肌肉功能變差的情況，通常發生在年紀增長後，但也可能受到疾病或生活習慣的影響。肌少症不僅會導致體力變差，還會增加跌倒和骨折的風險，進而影響生活品質。

何謂肌少症

肌少症是一種常見的健康問題，特別是在年長者當中。它主要指的是肌肉質量、力量 and 功能的下降，這不僅會影響到日常生活的自理能力，還會增加跌倒和骨折的風險，進而影響生活品質。根據成因，肌少症可以分為兩種：原發性肌少症和次發性肌少症。

原發性肌少症

原發性肌少症是由於自然老化過程所引起的肌肉質量、力量逐漸減少。隨著年齡的增長，導致我們的身體機能逐步退化，肌肉也會開始萎縮，這本就是正常的生理現象，並不需要特別解釋；年紀愈大，肌肉纖維會變得愈細，肌肉的功能和耐力也會下降，這使得老年人更容易感到疲勞和無力，且活動能力下降，例如站也站不起來、無法走太久、握力不足等，進而影響他們的生活質量。

次發性肌少症

然而，除了正常的老化過程外，還有許多其他可能導致次發性肌少症的因素。次發性肌少症的成因較為複雜，通常是多種健康問題交互作用的結果。首先，長期臥床或缺乏活動的人，會導致肌肉無法得到足夠的鍛鍊和使用，加速肌肉的萎縮。另外，像是因為事故、病痛或手術等原因而臥床不起的病人，也經常會出現肌少症的情況。

其他肌少症的成因

其次，某些疾病也會增加肌少症的風險。例如，器官衰竭（如心臟衰竭或腎衰竭）、內分泌失衡（如甲狀腺或性激素的問題）、癌症、慢性發炎等，都可能直接或間接地影響肌肉的健康。此外，胰島素阻抗也被認為是造成肌少症的重要因素，特別是對於那些患有代謝症候群或糖尿病的人來說，這些疾病會妨礙肌肉的正常代謝，進而加速肌肉流失。

此外，營養不良也是肌少症的成因之一。飲食中缺乏足夠的蛋白質、維生素D或其他重要營養素，會使得肌肉無法正常生長或維持。尤其是年長者，由於消化吸收功能下降，往往會攝取不足的營養，這也成為了肌少症的誘因之一。另外，某些藥物的副作用也會對肌肉健康造成影響。例如，使用類固醇、某些抗生素或化療藥物等，這些藥物可能會干擾肌肉的正



常功能，導致肌肉質量的流失。

在所有這些成因中，胰島素阻抗尤其值得注意，因為它是代謝症候群的核心機制。當胰島素無法正常發揮作用時，身體無法有效利用葡萄糖，這會導致脂肪堆積並進一步妨礙肌肉的正常運作。這也是為什麼代謝症候群患者常常會同時面臨肌少症的問題。因此，針對代謝症候群與肌少症，維持健康的生活習慣是相當重要的。

維持健康的生活習慣

首先，均衡飲食是維持健康的基礎。飲食中應該多攝取富含營養的天然食物，例如全穀類、蔬菜、水果、瘦肉、魚類和堅果等，來提供身體足夠的能量和營養素。特別是蛋白質的攝取非常重要，因為蛋白質是維持和修復肌肉的關鍵，也能調節身體機能，維持免疫力。像是雞蛋、豆類、牛奶和魚肉等高蛋白質食物，可以幫助減緩肌肉流失的速度。此外，控制脂肪和糖分的攝取也很重要，過多的脂肪和糖分會增加代謝症候群的風險，建議減少加工食品和含糖飲料的攝取。

其次，規律運動是預防代謝症候群和改善肌少症的重要方法之一。運動不僅能幫助控制體重，還能提高肌肉力量和改善代謝功能。其中，肌力訓練對於肌少症的患者尤其有效，因為它能直接增加肌肉質量和力量。簡單的重量訓練、彈力帶運動或利用自體重量的練習（例如伏地挺身或深蹲）都非常適合。此外，心肺運動如快走、慢跑或游泳，對改善心血管健康和控制血糖也有顯著的效果。



體重管理同樣是關鍵的一環。過重或肥胖是代謝症候群的重要風險因子之一，因此維持適當的體重可減少相關疾病的發生。建議透過健康飲食與規律運動來達到合理的體重目標，而不是依賴極端的減重方式，避免對健康造成反效果。

除了飲食和運動外，定期檢查身體狀況也是不可忽視的一步。透過健康檢查可以早期發現潛在的健康問題，例如血壓、血糖或膽固醇異常，進而及早進行干預。這些檢查特別適合已經有代謝症候群或肌少症風險的人，可有效掌握自己的健康狀況。

總而言之，面對代謝症候群與肌少症，維持健康的生活習慣是長期而有效的解決方案。透過均衡飲食、規律運動、體重管理和健康檢查，我們不僅能改善身體狀況，還能提升生活品質，避免因健康問題而影響到日常生活。持續實踐這些健康習慣，是對未來健康生活的最佳投資。

