

虛弱症 Frailty

台大醫院竹東分院院長 前台大醫院老年醫學部主任 詹鼎正

虛弱症係指定為各個生理系統累積性的機能退化，所造成的生理儲備量降低，與抗壓力減弱，而容易感受到負面的醫療後果（Adverse outcome）。研究虛弱的學者很多，測量衰弱的方法也不全一致，長照 2.0 中，為了達到快速篩檢的目的，採用了 Study of Osteoporotic Fracture (SOF) Criteria for Frailty，只是其中一個方法。

虛弱症的成因多元，也因此常需要多面向的介入。周全性老年評估，為虛弱老年人提供多面向，跨專業的診斷，制定個人化的治療計畫，是虛弱治療的主要方針，其效用也有一些實證依據。

而在所有的介入中，運動改善虛弱指標，是目前最有臨床實證的方法，不管是有氧運動，阻抗運動，或是綜合性的運動，大多會改善整體虛弱、肌力，或體能活動表現。但對於跌倒或其他健康後果的改善，則較不明確。

營養介入，常常與運動介入併，比較少單一純在。如針對營養不良之虛弱老年人，營養補充可能有正面效果。而營養介入加上運動，通常會有較明顯的成效。荷爾蒙的補充，如雄性素等，對虛弱的改善，沒有足夠的實證。

虛弱老年人，常較容易住院，也易失能，進駐護理之家。急性老年病房的綜合評估與介入，以及對失能病友以日照中心為主軸的醫療照護模式，也會改善虛弱老年人的健康福祉。