

焦點新聞

[XML](#) [JSON](#) [EN](#)**科學** 發布日期：114-12-01

肌肉與肌力流失比想像中還早



圖說：陽明交大與北榮共同舉辦從「肌少症」到「肌肉健康」亞洲診斷指引更新 肌少症篩檢年齡下修至50歲記者會

肌肉與肌力流失比想像中還早

亞洲診斷指引更新 肌少症篩檢年齡下修至50歲

文/北榮 圖/北榮、本校公關組

亞洲肌少症工作小組(Asian Working Group for Sarcopenia, AWGS)近日公布最新診斷共識，正式將肌少症的篩檢年齡從原本的65歲，大幅提前至50歲。這項調整意味著肌肉功能衰退比多數人想的還要早，中壯年就必須正視肌少症帶來的健康風險。

這項改變來自於對亞洲國家的八個大型世代研究，近3萬5千名個案的長期追蹤結果。新的證據顯示，中年已是肌肉功能衰退的關鍵期，提早檢驗有助於及早發現高風險個案，從而降低跌倒、失能與慢性病的風險，新版共識明確定義肌少症需同時符合「低肌肉量」與「低肌力」兩項條件，至於步行速度與五次起立測試等體能表現，則改為疾病預後的評估指標。此規範與世界衛生組織推動的「高齡整



合照護」(ICOPE)框架接軌，成為全亞洲推動健康長壽的共同策略。

此外，近年已經確認肌肉與心血管代謝、大腦、骨骼、脂肪組織及免疫系統間均有大範圍的相關，所以新版共識也納入「強化肌肉健康」的新概念，強調從中年開始就應以提升肌肉健康，達成健康長壽的目標。

這份亞洲版的診斷共識，是由本校健康長壽與老化科學研究中心主任，同時也是北榮經營的臺北市立關渡醫院院長陳亮恭領銜。他自2014年起便與日本、韓國、新加坡、泰國、香港等國專家共同推動亞洲肌少症的診斷與治療標準。

這次亞洲版的共識更刊登於《Nature Aging》。《Nature》系列期刊極少刊登疾病的臨床指引，這次刊登代表著國際高度重視亞洲肌少症診斷共識的創新方向。陳亮恭表示，這是首度將焦點從肌少症的疾病診斷轉向全生命週期的肌肉健康促進，為亞洲人口老化挑戰提供創新的解決方案。他說，肌少症是少數可由臺灣引領定義疾病診斷與治療方案的疾病，展現臺灣在國際高齡醫學領域的學術領導地位。榮陽交團隊可以帶領相關領域的發展，更深化國際影響力與產學研發展的機會。

相關圖片：



本校與北榮共同舉辦從「肌少症」到「肌肉健康」亞洲診斷指引更新 肌少症篩檢年齡下修至50歲記者會



本校林奇宏校長



北榮陳威明院長



關渡醫院陳亮恭院長

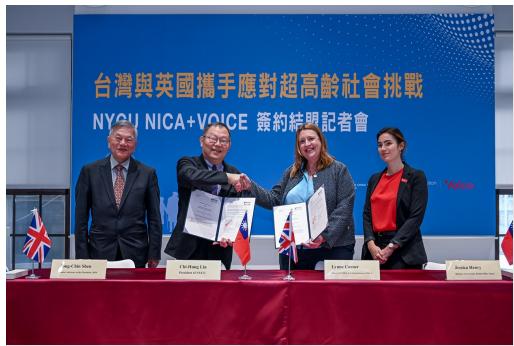


延伸閱讀：



114-10-30

建築設計不是只有美學



113-03-19

臺灣與英國攜手應對超高齡社會挑戰

回上一頁 >

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [\[開啟新連結\]](#)

📞 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [\[開啟新連結\]](#)

📞 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [\[開啟新連結\]](#)

📞 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



