

讀者 Q&A

問題：我爸爸今年 76 歲，我最近發現他走路變得好慢，問他腳不舒服嗎？他說不會，一直說「因為老了！」我昨天看電視時剛好有健康節目正在介紹「肌少症」，我看一看覺得爸爸好像蠻符合那些症狀，請問肌少症應該如何治療？看醫師的話，我該幫他掛哪一科？

回覆：肌少症是常見的老化症狀，是指肌肉的「質」與「量」流失，造成肌力減低而影響日常生活功能，例如：毛巾用雙手無法擰乾，或是過馬路時來不及，走到一半就紅燈等。肌少症雖是常見老化症狀，但容易造成跌倒及骨折風險增加，進而引起全身性的問題，不應小覷。

目前肌少症沒有藥物可治療，治療方式為飲食和運動的調整，飲食上應有充足的蛋白質攝取，而運動部分應包含有氧運動、阻力訓練、伸展運動及平衡訓練等。更多醫療上的建議，可掛「復健部」或「老年醫學部」門診進行個別化的醫療諮詢。

問題： 我這兩個禮拜以來時常頭暈，有時感覺還好，但嚴重一點的時候會快要站不住，我覺得很困擾！請問這可能是什麼原因造成的呢？媽媽說我就是吃太少了才會頭暈，叫我多吃一點就會好了，但我覺得不是這樣吧，因為我並沒有吃很少！請問我該掛哪一科？

回覆： 造成頭暈的原因很多，例如：貧血、低血糖、內耳平衡問題、腦部血管循環問題、藥物副作用等。若為旋轉感的頭暈症狀，建議可掛診耳鼻喉部或神經部門診；若症狀不明確為何種類型的頭暈，可掛診家庭醫學部，由醫師為您詳細評估診療。

健康教育中心

NTUHF