

自我測試 SARC-F 問卷

知道了肌少症是甚麼回事，但如何知道自己是否患了肌少症呢？一個比較正統的自我測試方法，就是用「肌少症風險評估問卷」(SARC-F)，做一個初步的測試。SARC-F 是 Dr. Malmstrom 和 Dr. Morley 在 2013 年發明，用以評估肌少症風險，重點包括：肌少症的患者肌肉的力量、走路容易變得無力、步伐不穩、容易跌倒、減低自理能力、增加住院風險和降低生活質量等。

大家只需花少許時間，就可以完成這個問卷：

以下每題請選擇一項

1. 肌肉力量：提起 5 公斤（約 11 磅）的東西，對於你來說會感到困難嗎？
- | | |
|------------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> 沒有困難 | 0 分 |
| <input type="checkbox"/> 有一點困難 | 1 分 |
| <input type="checkbox"/> 非常困難或不能做到 | 2 分 |

2. 輔助步行：從一間房步行到另一間房，對於你來說會感到困難嗎？

- | | |
|------------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> 沒有困難 | 0 分 |
| <input type="checkbox"/> 有一點困難 | 1 分 |
| <input type="checkbox"/> 非常困難或不能做到 | 2 分 |

3. 從椅子上站起：在座椅或床上起身，對於你來說會感到困難嗎？

- | | |
|------------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> 沒有困難 | 0 分 |
| <input type="checkbox"/> 有一點困難 | 1 分 |
| <input type="checkbox"/> 非常困難或不能做到 | 2 分 |

4. 行上樓梯：行上 10 級樓梯，對於你來說會感到困難嗎？

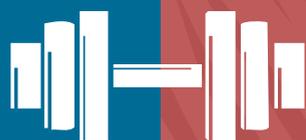
- | | |
|------------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> 沒有困難 | 0 分 |
| <input type="checkbox"/> 有一點困難 | 1 分 |
| <input type="checkbox"/> 非常困難或不能做到 | 2 分 |

5. 跌倒：過去一年你跌倒過多少次？

- | | |
|---------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> 沒有跌倒 | 0 分 |
| <input type="checkbox"/> 1-3 次 | 1 分 |
| <input type="checkbox"/> 4 次或以上 | 2 分 |

如果總分在 4 分或以上，就有肌少症的風險。這個簡單的問卷，就能夠令到醫生及治療師作初步的評估。自己也可以試一試，看看自己是否有風險。

如何可以逆轉 肌少症？



逆轉肌少症 可行嗎？

肌少症是一種慢性肌肉退化病，由不同的原因組成。隨着年齡增長，肌肉便會慢慢流失，若一直不加理會，便可能從「肌力弱」或「輕度肌少症」轉變成「肌少症」之後再變成「殘障」。這個轉變過程需要時間，大家只要把握時機，努力鍛煉身體，增加肌肉，逆轉肌少症完全不是問題！

根據 2024 年 2 月的《老年學與老年醫學檔案》(Archives of Gerontology and Geriatrics)，Dr. Ana C. da Silva 教授及她的團隊找來 71 位長者或患了肌少症的人士，做一個肌少症有關的研究。教授及她的團隊為參加者抽血，取得患肌少症有關的 DNA（脫氧核糖核酸，遺傳物質）。當中有一些人擁有着 ACTN3-R577X 的基因，這是變種的遺傳因子，影響到快縮肌纖維（Fast Twitch）Type II 的正常運作、肌肉力量及活動能力。

之後將他們分為兩組，一組人士沒有接受正規的肌肉鍛煉，另一組就安排了 12 星期的針對性肌肉訓練。最終，接受了 12 星期肌肉訓練的人士肌肉增加了，也有逆轉的跡象！之後教授及團隊再為所有人抽血，重複檢查 DNA，發現就算擁有

伸展頸部

頸部伸展運動主要包括伸展上斜方肌、胸鎖乳突肌和斜角肌，令頸部有正常活動幅度，之後再做強化便有更好效果。

1.

將頭部轉向右，
之後再轉向左
每邊做 3 次



2.

頭抬高，擦低
做 3 次

