

## 老年医学部

# 年长者身体衰弱综合征： 您需要知道些什么



# 什么是衰弱综合征？

衰弱是年长者中常见的一种健康状态，意味着身体应对健康相关压力的能力下降。这是一个警告信号，应该尽早求医。

## 衰弱如何影响我们的健康？

衰弱往往伴随着疲劳感增加、意外体重减轻、肌肉流失和乏力。这种情况还可能增加残疾、住院甚至死亡的风险。

## 我们怎样才能治疗和预防衰弱？

早期识别衰弱是很重要的，因为这将有助于医疗保健和社会服务专业人士采取及时的行动。



### 身体健康

- 治疗和控制慢性疾病。
- 解决视力和听力问题。
- 复诊并调整用药。
- 确保足够的营养和适当的运动。
- 发现和治疗潜在可逆性的疾病。



### 心理健康

- 注意情绪低落问题并接受及时治疗。
- 注意记忆障碍并适当解决。



### 社会健康

- 积极参与社交活动，保持活跃。

# 运动和体育活动如何帮助您预防衰弱？

预防衰弱和保持您的身体功能的最好方法之一是通过**定期运动和体育活动**。您可以从任何年龄开始运动，保持活力，享受其中的好处。定期运动可以帮助您保持**耐力、柔韧性、力量**和**平衡感**，这些都是您进行日常活动和生活事务所必需的。

## 预防衰弱的简单保健操

试试这7个由**保健促进局（HPB）**开发的简单保健操，每周至少两次。

在开始新的运动项目之前，请事先咨询您的医生。

### 热身

**目的：**使身体和关节温暖起来，为更剧烈的运动做准备。还有助于**提高耐力**，**减少**日常活动如走路和做家务时的**疲劳感**。

#### 1. 伴随手臂摆动进行原地踏步/坐姿踏步

- 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物。
- 抬起腿，在原地交替踏步。
- 持续进行1分钟，进行三组。
- 或者，以坐姿进行这项锻炼。



#### 1. 伴随手臂摆动进行原地踏步/坐姿踏步

## 力量锻炼

**目的：** 强化臀部和大腿前部的肌肉，并有助于如从椅子或床上站起来的活动。

### 力量锻炼



2. 坐到站



3. 站立式臀部伸展

### 2. 由坐到站

- 双臂向前伸直或用手把自己从椅子上推开，身体向前倾过膝盖，站立起来。
- 重复10次，进行三组。

### 3. 站立式臀部伸展

- 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物，如椅背。
- 保持您的腿伸直并向后抬起。
- 慢慢地回到站立姿势。
- 每条腿重复10次，进行两组。

## 平衡锻炼

**目的：** 在日常活动中，如走路、跨过障碍物和爬楼梯，提高身体的平衡和稳定性。

### 平衡锻炼



4. 侧面抬腿



5. 单腿站立

#### 4. 侧面抬腿

- 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物。
- 保持您的腿伸直，从地板上侧向抬起。
- 慢慢恢复到站立姿势。
- 每条腿重复10次，进行两组。

#### 5. 单腿站立

- 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物。
- 单腿站立并试着保持这个姿势10秒钟。
- 把脚放下来。
- 每条腿重复5次，进行两组。

### 柔韧性锻炼

**目的：** 拉伸上臂肌肉（肱三头肌）并改善肩部运动范围，以帮助  
您做梳头等日常动作。

#### 6. 肱三头肌拉伸

- 坐直。
- 抬起您的左手肘并伸向您的上背部。
- 用您的右手从头后面轻轻地拉您的左手肘并保持这个姿势20秒。
- 每只手臂重复两次。

#### 柔韧性锻炼



#### 6. 肱三头肌拉伸

## 舒缓

**目的：**拉伸大腿前部（股四头肌）的肌肉，以减少运动后的肌肉酸痛，并使心率逐渐恢复正常。

### 7. 站姿股四头肌拉伸

- 抓紧一个稳固的支撑物。
- 将脚跟拉向臀部，直到大腿前部肌肉有拉伸感。
- 试着保持这个姿势30秒。
- 每条腿重复做两次。

舒缓



### 7. 站姿股四头肌拉伸

## 让自己保持活跃

- 扫描右边的二维码，下载**保健促进局**的分步指南和4种不同语言的锻炼视频。
- 您也可以通过做有氧运动来保持活跃。**  
例如，散步、骑脚踏车或游泳。
- 至少做10分钟的中度到强度的锻炼，每周2到3次。**  
在进行这项活动时，您应该可以说话，但无法唱歌。
- 慢慢开始并随着时间的推移不断增加。**  
试着每天步行10分钟，并在您更加习惯的时候增加持续时间。
- 同一个伙伴一起锻炼。**  
这将有助于保持您的锻炼习惯，并使锻炼过程充满乐趣！
- 避免长时间坐着。**  
看电视时在电视广告期间，在家里走一走。
- 将运动或体育活动纳入您的例行事务。**  
试着步行去巴士而不是坐公交车，或者爬楼梯而不是坐电梯。



# 社区运动计划

- 日间护理中心、日间康复中心和乐龄活动中心（SAC）为附近的年长者提供结构化的活动和康复计划。
- 扫描下面的二维码，以获得关于日间康复中心的视频信息，或者向您的医生/护士/治疗师了解更多详情。



## 健得力 (Gym Tonic)

- 健得力是一个有效且经过验证的力量训练计划，它使用先进的设备和软件来提高年长者的身体能力。
- 扫描右边的二维码浏览健得力网站，或向您的医生/护士/治疗师了解更多详情。



# 营养与老龄化

充足的营养对预防和管理虚弱非常重要。有足够的营养有助于保持肌肉力量和保持骨密度，减少跌倒和骨折的风险。营养较好的年长者往往较少生病，而且恢复较快。

## 正确饮食以健康老龄化

### 1) 多吃各种食物，保持均衡饮食。

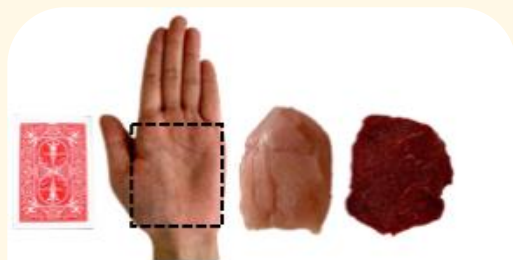
- 在不同的食物类别中选择不同的食物，以便在您的饮食中获得各种营养物质。
- 使用我的健康餐盘作为指导，帮助您创建一个平衡的饮食习惯。



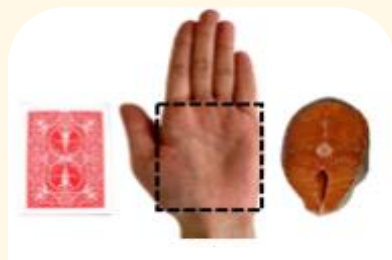
## 2) 在每一餐中包括高蛋白食物。

- 充足的蛋白质摄入对保持肌肉量很重要。
- 理想情况下，尽量在运动后立即服用蛋白质食品。
- 在您的饮食中摄入动物来源的蛋白质。
- 每天摄入两到三份膳食蛋白质。

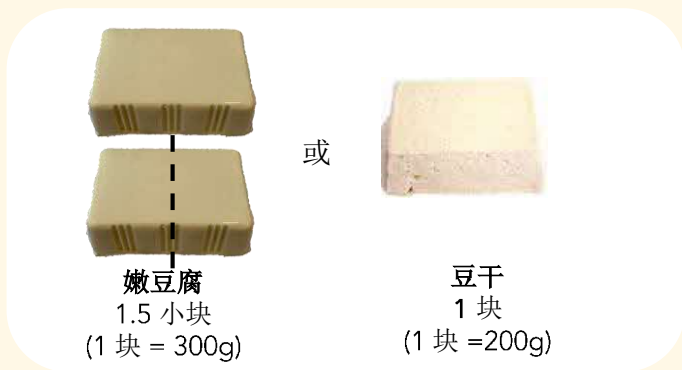
### 1份的例子



**肉类（鸡肉/猪肉/羊肉/牛肉）**  
1掌心大小（90g = 120g 生肉）



**鱼类**  
1掌心大小（90g = 120g 生肉）

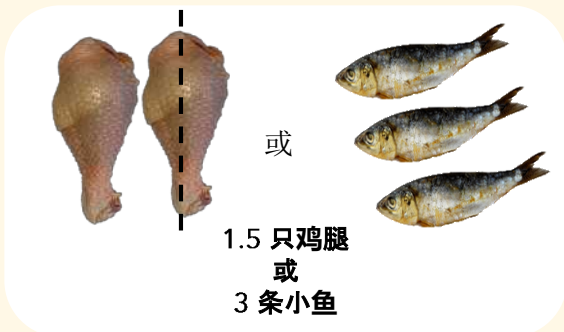


**嫩豆腐**  
1.5 小块  
(1 块 = 300g)

**豆干**  
1 块  
(1 块 = 200g)



**黄豆/红豆**  
1.5 杯  
(270g 熟豆)



**1.5 只鸡腿**  
**或**  
**3 条小鱼**

## 一餐中的1份蛋白质看起来是怎样的



杂菜饭加1掌心大的肉/鱼

或



+



+



+



1 碗粥 + 1个鸡蛋 + ½ 块豆腐 + 1 杯低脂牛奶/豆奶

### 3) 在您的日常饮食中包含全谷类、水果和蔬菜。

- 饮食质量是很重要的。微量营养素摄入不足与较高的虚弱风险相关。
- 全谷物、水果和蔬菜都含有丰富的维生素和矿物质。它们的纤维含量也很高，这对良好的肠道健康很重要。
- 您的饮食中应包含**2份水果**和**2份蔬菜**。



#### 4) 在您的日常饮食中包含高钙和维生素D食物。

- 钙和维生素D有助于**保持您的骨骼强壮**。
- 建议每天摄入**1000mg的钙**和**800IU的维生素D**。
- **1颗星 ★**代表100mg的钙。通过食用各种食物，争取每天达到10颗星。
- 维生素D的食物来源包括油性鱼类（如鲑鱼、鲭鱼、鳕鱼）、鸡蛋、人造黄油和营养麦片、营养乳制品（牛奶、奶酪、酸奶）和营养豆奶。

	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">             1杯高钙低脂牛奶 (250ml) / 4勺奶粉         </div> <div style="text-align: center;">           或         </div> <div style="text-align: center;">             1杯高钙豆奶 (250ml)         </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">             1条罐头低钠沙丁鱼 (70g)         </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">             1小盒低脂酸奶 (100 - 150g)         </div> <div style="text-align: center;">           或         </div> <div style="text-align: center;">             1片低脂芝士 (20g)         </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">             1 方块豆干 (100g)         </div> <div style="text-align: center;">           或         </div> <div style="text-align: center;">             ¼杯熟菜心 (100g)         </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">             ½ 块豆腐 (150g)         </div> </div>

## 了解您营养不良的风险

如果您出现**食欲不振**或**长期吃得比正常情况少**，这可能导致**营养不良**和**肌肉流失**。如果您有以下情况之一，您可能处于危险之中：

### ✓ 意外的体重减轻

(在过去的3至6个月  
中减轻3kg或更多)



### ✓ 进食量少于平时的1/2

(在过去5天或更长)



## 改善食物摄入量的技巧

### 1) 每天分六次吃，少食多餐，而不是三次大餐。

胃口好的时候多吃点。

### 2) 选择较软的食物，用肉汁滋润食物。

### 3) 安排在饭后摄入液体。

吃饭时**喝太多液体**可能使您更快有饱腹感。

### 4) 在两餐之间加入高蛋白、高能量的零食和液体。

例如，点心、红豆沙、奶昔和豆浆。

### 5) 准备些诱人的味道丰富的餐食。

使用多种食材、香草和香料。

### 6) 增加饮食中的能量和蛋白质含量。

您可以在不增加食物分量的情况下做到这一点。



如果您经历了持续的意外体重减轻，强烈建议您咨询医生。



老年医学部  
陈笃生医疗中心

联络热线：  
6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？  
如果您对所阅读的内容有任何意见或疑问，  
请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院，2023年版权所有。截至2023年2月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。