

Nhận biết về suy nhược

認識衰弱症

【中、越文對照版】



Phòng Điều dưỡng biên soạn

Đường dây tư vấn : (04) 7256652

Thời gian phục vụ tư vấn qua điện thoại :

Thứ Hai ~ Thứ Sáu 8:00-12:00 sáng

Thứ Hai ~ Thứ Sáu 1:30-5:30 chiều

Đường dây khen ngợi : (04) 7238595 - 3920

Đường dây phản ảnh : (04) 7238595 - 3925



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、什麼是衰弱?

I. Suy nhược là gì?

衰弱不是一種疾病，而是身體功能逐漸衰退的症候群。

Suy nhược không phải là bệnh, mà là hội chứng các chức năng cơ thể dần dần suy giảm

二、六大危險訊號?

II. 6 tín hiệu cảnh báo chính ?

1. 胃口不好、體重減輕
 2. 疲倦無力、提不起精神
 3. 走路變慢、容易跌倒
 4. 出門次數減少、活動量減少
 5. 記憶力變差、心情變差
 6. 生活自理變差、需要他人協助
1. Ăn không ngon miệng, giảm cân
 2. Mệt mỏi, tinh thần kém
 3. Đi chậm, dễ bị ngã
 4. Ít ra khỏi nhà, ít hoạt động
 5. Trí nhớ kém, tâm trạng tồi tệ
 6. Khả năng tự sinh hoạt kém, cần người khác giúp đỡ

三、那些疾病容易造成衰弱症?

III. Những bệnh nào dễ gây ra suy nhược ?

心臟病、高血壓、糖尿病、慢性腎臟病、慢性阻塞性肺病、貧血、失智症、中風、帕金森氏症等、憂鬱

症、營養不良

Bệnh tim, bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh thận mãn tính, bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính, thiếu máu, bệnh mất trí, đột quỵ, bệnh Parkinson., trầm cảm, suy dinh dưỡng.

四、如何知道自己或家人有衰弱症?

IV. Làm sao nhận biết bản thân hoặc người thân bị suy nhược ?

65 歲以上長者，在沒有刻意減重情況下

1. 與一年前相比，您體重是否減少超過 3 公斤? (體重減輕)
2. 您是否無法在沒有扶手的椅子，起立坐下連續 5 次? (下肢功能)
3. 您是否感到疲憊或對事情提不起勁 3 天以上? (精力降低)

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱症。

Người 65 tuổi trở lên, trong điều kiện không cố ý giảm cân

1. So với 1 năm trước, cân nặng của bạn giảm hơn 3 kg ?(giảm cân)
2. Bạn không thể đứng lên ngồi xuống liên tục 5 lần trên ghế không có tay vịn ? (chức năng chi dưới)
3. Bạn cảm thấy mệt mỏi, không có động lực 3 ngày trở lên ? (sức lực giảm sút).

Có 1 mục nghi ngờ có nghĩa là ở giai đoạn đầu suy nhược, hai mục trở lên là suy nhược.

五、衰弱症引起的後遺症?

V. Di chứng sau khi suy nhược ?

1. 認知功能混亂、記憶力減退、日夜顛倒

2. 容易跌倒、受傷、失能或殘障

3. 身體活動力下降

4. 反覆住院、提高死亡率

1. Rối loạn chức năng nhận thức, trí nhớ suy giảm, lẫn lộn ngày và đêm

2. Dễ bị ngã, bị thương, khuyết tật hoặc tàn tật.

3. Cơ thể suy giảm khả năng hoạt động

4. Nằm viện nhiều lần, tăng khả năng tử vong

五、衰弱怎麼辦?

VI. Bị suy nhược thì làm thế nào ?

1. 平時有定期就醫需求的人

建議與自己家庭醫師諮詢並前往老年醫學科、家醫科、復健科等就醫檢查及評估。

1. Người có nhu cầu định kỳ khám bệnh thường xuyên

Khuyến nghị tư vấn bác sĩ gia đình của mình và đến các khoa lão khoa, khoa bác sĩ gia đình, khoa phục hồi chức năng... để kiểm tra và đánh giá.

2. 平時沒有定期就醫需求的人

建議尋找有整合醫療與老人衰弱介入能力的醫療機構與醫師協助，並前往上述科別就診。

2. Người không có nhu cầu định kỳ khám bệnh thường xuyên

Khuyến nghị tìm kiếm cơ sở y tế và bác sĩ

có khả năng tích hợp điều trị với can thiệp lão khoa hỗ trợ, và đi khám ở các khoa nói trên.

六、如何預防衰弱症?

VII. Phòng ngừa suy nhược như thế nào?

1. 規律運動

① 增進肌耐力柔軟度，例如拉筋運動、拉彈力帶。

② 有氧運動，例如慢跑、快走、爬山。

③ 加強平衡感，例如太極拳。

1. Vận động điều độ

A. Tăng cường độ dẻo dai sức bền của cơ, ví dụ vận động kéo cơ, kéo dây đàn hồi.

B. Vận động có oxy, ví dụ: chạy bộ, đi nhanh, leo núi

C. Tăng cường cảm giác cân bằng, ví dụ: Thái Cực Quyền

2. 營養充足

① 均衡攝取六大類食物

② 足夠熱量、維生素及礦物質

③ 攝取優質蛋白質，例如魚、肉、蛋等

2. Đủ dinh dưỡng

A. Hấp thụ cân bằng 6 loại thực phẩm chính

B. Cung cấp đủ calo, vitamin và khoáng chất

C. Hấp thụ protein tốt, ví dụ như cá, thịt, trứng...

愛的叮嚀~

衰弱不等於失能，也不是年老必經的過程。唯有早期發現及介入治療，才有機會讓衰弱老人功能恢復，避免後續衍生出的不良預後。

Nhắc nhở yêu thương

Suy nhược không có nghĩa là khuyết tật, cũng không phải là quá trình tất yếu của người cao tuổi. Nhưng chỉ có sớm phát hiện và can thiệp điều trị, thì mới có cơ hội phục hồi các chức năng ở người cao tuổi suy nhược, tránh xảy ra di chứng bất lợi về sau.

老人衰弱症不容忽視

期待未來老人不只活得長壽，更能過得健康有品質。

Không được coi nhẹ bệnh suy nhược ở người già

Mong rằng trong tương lai người cao tuổi không chỉ sống thọ, mà còn sống khỏe có chất lượng



自我評量(是非題)

- () 1.衰弱等於失能，需早期發現及介入治療。
- () 2.衰弱症會引起跌倒、受傷、失能或殘障等後遺症。
- () 3.老人衰弱，可前往老年醫學科、家醫科、復健科等就醫檢查及評估。
- () 4.規律運動、攝取優質蛋白質，可預防衰弱症

請寫下您的問題:

Hãy viết ra vấn đề của bạn

Tự đánh giá (đề Yes/No)

- () 1. Suy nhược có nghĩa là khuyết tật, cần phát hiện sớm và điều trị.
- () 2. Suy nhược sẽ dẫn đến hội chứng như ngã, bị thương, khuyết tật hoặc tàn tật...
- () 3. Người già suy nhược, có thể đến khoa lão khoa, khoa bác sỹ gia đình, khoa phục hồi chức năng.. để khám bệnh và đánh giá.
- () 4. Vận động điều độ, hấp thụ protein tốt, có thể phòng ngừa suy nhược.

編碼：5736-單張-越文-065-02

越文翻譯日期：2025年7月

依據：5736-單張-中文-471-02

中文制訂日期：2024年5月

Mã đề	1	2	3	4
Đáp án	X	O	O	O