



# 老年肌少症的识别与预防

□市中心医院全科医学科 吴健



八十岁的李大爷最近有点苦恼:他感觉自己越来越没劲,干啥都觉得使不上力,刚退休那会儿提个二三十斤的东西还可以健步如飞,可现在不仅拎不动重物,连走路也只能慢慢走,快一点都担心自己摔跤。去医院检查了好多项目,也没啥大毛病,说他是“老年肌少症”,又没什么特效治疗。



▲为什么老人容易跌倒?原来是“肌少症”作祟(图片来源于网络)

## 1 老年肌少症到底是怎么回事呢?

其实,老年肌少症不是一种特定的疾病,它在老年人群中极其常见而又常被忽视,是一种因持续骨骼肌量流失、强度和功能下降而引起的综合征。它只是因为老年人在饮食上不注意,蛋白质摄入过少,运动过少造成的。中国老年人追求“人生难买老来瘦”,什么都不吃。但是当我们没有充足的营养摄入时,尤其是蛋白质,就没有肌肉合成的原料,肯定会肌肉减少。再有就是老年人很少运动,这就缺失了肌肉合成的加工厂,也会造成肌肉的减少。另外还有糖尿病、骨质疏松或者一些肺部疾病这种消耗性疾病,造成肌肉的分解大于合成,也会造成肌肉的减少。

研究显示:50岁以后,人体肌肉质量每年下降1%~2%,70岁时,人体肌肉质量较青年时期约下降40%。肌肉力量下降更为明显,50岁以后每年约下降1.5%,60岁后每年下降3%。老年人中肌少症发生率很高,60~70岁人群发生率为5%~13%,80岁以上人群发生率更是高达50%~60%。

那如何判断自己是否患上了肌少症,肌少症会对人体产生哪些危害,又该如何预防呢?

## 2 如何判断患了肌少症?

如果老年人出现以下症状,那就要注意了,肌少症很可能已经开始“侵袭”你的身体。

- 明显力不从心,自觉体力下降,出现活动困难;
- 反复出现跌倒;
- 无明显原因的体重下降;
- 步行速度变慢,尤其是速度小于50米/分;
- 患有其他慢性疾病,如糖尿病、慢性心力衰竭、慢性阻塞性肺病、慢性肾病、关节炎和癌症。

老年朋友可以先完成自评问卷 SARCf,通过自己平时的表现初步判断自己的肌肉力量有没有问题。比如:

①力量——提5千克的重物,觉得费不费力?不同的程度等级对应不同的分数。这是一

个反应我们上肢力量的测评。

②辅助行走——比如在房间中正常的行走,没有任何辅助工具的情况下,是否有困难?

③起立——从椅子上站起来,不借助上肢的力量,能不能自己站起来?这是一个很好的考验下肢力量的方法。

④爬楼梯——比如爬一层楼或十级台阶,会不会有困难?

⑤跌倒——没有任何外力撞击的情况下,不明原因的摔倒,这已经是肌少症的不良后果了。如果已经跌倒,我们需要更加怀疑有没有肌少症的问题了。

回答完这几个问题,得分在4分以下,那说明我们的状态基本上是正常的。如果自评得分大于4分以上,我们建议老年朋友寻找专业医生的帮助。

## 3 肌少症对人体有哪些危害?

1. 使老年人活动能力下降,造成老年人坐立、行走、举物、登高等各项日常动作完成困难,逐步发展成为步履蹒跚、下床困难、不能直立。肌少症又往往与骨质疏松相伴出现,两者也被统称为“活动障碍综合征”,致使老年人易于跌倒和骨折,继而成为老年人致残、致死的主要原因之一。

2. 肌肉是人体最大的蛋白质储存库,肌少症会出现营养不

良和机体抵抗力的下降。因此,老年人更易患流感、肺炎、肿瘤等疾病。

3. 肌少症还是导致慢性阻塞性肺病、糖尿病、肿瘤、心力衰竭等慢性临床疾病预后不良的重要原因。所以,一旦患有肌少症不仅会降低老年人的生活质量,还会增加老年人致残率和死亡率,更增加了社会和家庭的照顾负担和医疗花费。

## 肌少症该如何预防?

人体内肌肉不可能像脂肪那样无限地在体内储存,随着年龄的增加,人体肌肉量反而会逐年递减,若再加上营养与运动不足,发生肌少症风险大幅提升。预防肌少症要从营养和运动两方面着手。

### ●营养 维生素D、蛋白质、脂肪不能少

(1)维生素D。一项研究表明,维生素D有助于女性塑造肌肉和减少肌肉量流失,甚至可将肌肉维持到更年期后十几年。另外一项来自巴西的研究显示,服用维生素D的女性肌肉力度增加25%。研究人员还发现服用补充剂的受试女性的肌肉强度增加25.3%,而服用安慰剂的受试女性肌肉量平均减少6.8%。未服用维生素D的女性肌肉量下降是服用维生素D女性的两倍。通过这些研究我们可以看出单独补充维生素D可以降低肌肉流失的程度,维生素D不仅可以预防骨质疏松,还可以促进肌肉蛋白合成,维生素D缺乏与老年人活动能力下降和跌倒、骨折风险增加有关。老年人应该定期检测体内维生素D的含量,对于缺乏维生素D的老年人,应及时补充维生素D,这对增加肌肉强度、预防跌倒和骨折非常有益。对于预防和治疗肌少症,专家推荐每日补充维生素D800IU,血清25(OH)D水平维持在30nmol/L,可维持肌肉健康。

(2)蛋白质。食物蛋白质能促进肌肉蛋白质的合成,特别是富含亮氨酸等支链氨基酸的优质蛋白质,如乳清蛋白及其他动物蛋白,更有益于预防肌肉衰减综合征。其推荐摄入量是1.0~1.5g/kg/d,1.02g/kg/d的蛋白质才能维持老年人机体的正氮平衡,而这仅仅是正氮平衡,要维持肌肉质量和肌力,老年人需要更多的蛋白,1.2g/kg/d是一个比较理想的补充量。优质蛋白质比例最好能达到50%,并均衡分配到一日三餐中。

(3)脂肪。对于肌肉量丢失和肌肉功能减弱的老年人,在控制总脂肪摄入量的前提下,增加不饱和脂肪酸的摄入有助于促进肌肉蛋白质的合成,常见食物有深海鱼等一些海产品或鱼油。

### ●运动 每周至少五次有氧运动

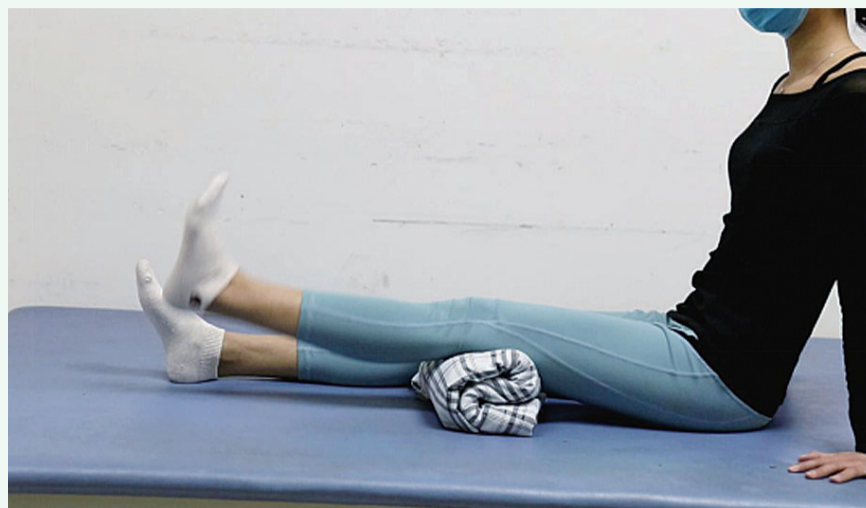
目前国内外专家一致认为,老年人应坚持每周至少五次有氧运动锻炼(快走、慢跑等),每次不低于30分钟。此外每周还需进行至少3次力量训练(坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉伸力带等),每次持续10~15分钟。对于患有糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病的老年人,则需在医生指导下,制定合理的锻炼计划。老年人运动干预选择需遵循安全有效的原则。

目前尚缺乏成熟的治疗肌少症的药物,在肌少症治疗中,营养干预是基础,运动干预是关键,两者相结合对防治肌少症将发挥更强的作用。合理的营养和运动是老年人增加肌肉含量最有效的手段,保持充足的肌肉含量是维持老年人正常生理功能的必要条件,必须要得到重视。



# 老年人居家,如何做膝关节康复操

□株洲市人民医院运动医学科 毛瑜芳



▲短程股四头肌锻炼



▲拉伸股四头肌



▲扶椅浅蹲

膝关节骨性关节炎是骨关节炎中常见的一种类型,以膝关节软骨退变及骨质硬化、增生为主要特点,是老年人中的常见关节疾患。患膝关节骨性关节炎的老年人可在家中自行康复锻炼。

1. 拉伸股四头肌:伸展股四头肌可以缓解膝关节的紧张。双脚分开站立,弯曲右膝盖,用右手握住右脚的顶部。把你的右脚跟尽量靠近髋大肌,可以用墙来平衡。

2. 静态股四头肌锻炼:坐姿,一腿弯曲,一腿伸直,伸直腿的踝关节背伸(脚尖向上),感觉大腿股四头肌被拉伸,维持1~2秒,重复10~12次。

3. 短程股四头肌锻炼:坐姿,一腿弯曲,一腿伸直,伸直腿下方垫一块毛巾,踝关节背伸(脚尖向上),然后伸直膝关节,感觉大腿股四头肌被拉伸,维持1~2秒,重复10~12次。

4. 仰卧膝关节屈伸训练(踝关节背伸):双膝伸直,踝关节背伸,慢慢屈膝,再慢慢滑出,稳定速度,一回一去为一次,做到力竭或10~15次。

5. 仰卧膝关节屈伸训练(踝关节屈):双膝伸直,踝关节跖屈,慢慢屈膝,再慢慢滑出,稳定速度,一回一去为一次,做到力竭或10~15次。

6. 仰卧抬腿:平躺在地板上或床上,双臂放在身体两侧,脚趾向上,在收紧腿部肌肉的同时,保持腿部伸直,并慢慢抬起。收紧你的腹肌,把下背部往下推。

坚持数到5,然后尽可能慢地放下腿,然后换到另一条腿。

7. 仰卧伸膝:躺在地板上或床上,双腿弯曲,慢慢抬起一条腿,仍然弯曲着,膝盖向胸部靠拢。把你的手放在大腿后面,而不是膝盖后面,扶住大腿,然后伸直膝盖。

8. 马步蹲:双脚与肩同宽站立,双臂伸展到身前,慢慢弯曲膝盖,直到你处于半坐的姿势。如有必要,抓住椅子保持平衡,保持背部挺直,挺胸,不要向前倾。保持5秒钟,然后慢慢站起来。

9. 扶椅浅蹲:抓住椅子保持平衡,双脚与肩同宽站立,双臂伸展到身前。慢慢弯曲膝盖,直到你处于半坐的姿势;保持5秒钟,然后慢慢站起来。

10. 单腿蹲:站在两把椅子之间,抓住它们保持平衡,抬起一条腿约20~30厘米,放在你面前。保持背部挺直,慢慢弯曲另一条腿,把身体降低20~30厘米,就像你要坐在椅子上一样。坚持5秒钟,然后站直,重复并换腿。

11. 靠墙静蹲:背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离。每次蹲到无法坚持为一次结束,休息1~2分钟,然后重复进行。

以上动作,每日锻炼2~3次,根据患者自身耐受能力决定强度及时间,如出现疼痛不适,需立即停止运动,局部予以冰敷,待疼痛消失后,方可逐步恢复锻炼。

## 合理膳食,“享寿”健康

□株洲市中心医院特需病区 聂晓亚

在老年人面临的诸多健康挑战中,营养因素作为老年人健康生存的物质基础,与老年常见慢性病的发生关系密切。引发我国居民死亡的前三位疾病心脑血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病中,前两位与膳食结构不合理有明显关系。健康的生活方式、均衡的饮食以及适当的身体活动于成功老龄化有益,而合理均衡的营养是成功老龄化的根本保障。

随着年龄的增加,老年人的器官功能出现渐进性的衰退,如牙齿脱落、消化液分泌减少、消化吸收能力下降、心脑血管功能衰退、视觉和听觉及味觉等感官反应迟钝、肌肉萎缩、瘦体组织数量减少等,这些改变均可明显影响老年人摄取、消化和吸收食物的能力,使得老年人营养缺乏和慢性非传染性疾病发生的风险增加。因此老年人要实现成功老龄化,就需要有正确的营养指导。

中国营养学会组织专家,根据老年人的生理特点、健康状况、营养需求,修订了《中国老年人膳食指南》。该指南的具体实践如下:

1. 少量多餐。老年人膳食需要相对精准,不宜随意化。进餐次数可采用三餐两点制或三餐三点制;每次正餐提供的能量占全天总能量20%~25%,每次加餐的能量占5%~10%,且宜定时定量用餐。

2. 制作细软食物。将食物切小切碎,或延长烹调时间。肉类食物可切成肉丝或肉片后烹饪,也可剁碎成肉糜制成肉丸食用;鱼虾类可做成鱼片、鱼丸、鱼羹、虾仁等。坚果、粗杂粮等坚硬食物可碾碎成粉末或细小颗粒食用。多选嫩叶蔬菜,质地较硬的水果或蔬菜可粉碎榨汁食用;蔬菜可制成馅、碎菜,与其他食物一同制成可口的饭菜(如菜粥、饺子、包子、蛋羹等),混合食用。多采用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等进行烹调,少煎炸、熏烤等方法制作食物。

3. 预防老年人营养缺乏。许多老年人因为牙齿不好,或消化功能降低,喜欢进食面条、馒头或稀饭等主食,但这些米面不像全谷物和杂豆类,不能提供多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,还容易升高2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等慢性疾病的发病风险。很多老年人的户外活动受限,维生素D缺乏较为常见。补充维生素D可以改善老年人的四肢肌力、增强肌肉力量,减少跌倒,可以减轻慢性疼痛;还可以提升情绪,帮助改善抑郁。

阿尔茨海默病,俗称老年痴呆,是一种中枢神经系统退行性疾病,以进行性认知障碍和记忆力损害为主要症状。已知维生素B12和叶酸缺乏、高同型半胱氨酸血症、微量元素代谢失调等均是该病的病因或危险因素。针对脑健康的危险因素,还要养成良好的饮食习惯和生活方式——少喝含糖饮料,少吃甜食,少吃大量饱和脂肪和反式脂肪的食物,减少精白米面比例,摄入充足的维生素和微量元素,学会减轻精神压力,多运动,勤动脑等。

4. 主动足量饮水。饮水不足可对老年人的健康造成明显影响,强调老年人多饮水,以防止大便便秘和机体缺少水分。正确的饮水方法是少量多次、主动饮水,每次50~100毫升,如在清晨一杯温开水,睡前1~2小时喝一杯水,运动前后也需要喝点水,不应在感到口渴时才饮水。老年人每天的饮水量应不低于1200毫升,以1500~1700毫升为宜。饮水首选温热的白开水,根据个人情况,也可选择饮用矿泉水、淡茶水。

5. 积极参加户外活动。适量的户外活动能够让老年人更好地接受紫外光照射,有利于体内维生素D合成,延缓骨质疏松和肌肉衰减的发展。

6. 吃动结合,延缓肌肉的衰减。延缓肌肉衰减的有效方法是吃动结合,即一方面要增加摄入富含优质蛋白质的食物,另一方面要进行有氧运动和适当的抗阻运动。适当增加日常身体活动量,减少静坐或卧床。

7. 保证每天能获得足够的优质蛋白质。吃足量的肉。鱼、虾、禽肉、猪牛羊肉等动物性食物都含有消化吸收率高的优质蛋白以及多种微量营养素。天天喝奶。多喝低脂奶及其制品;有高脂血症和超重肥胖倾向者应选择低脂奶、脱脂奶及其制品;乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶、舒化奶或酸奶。每天吃大豆及其豆制品。

8. 保持适宜体重。老年人胖瘦要适当,体重过高或过低都会影响健康,所以“千金难买老来瘦”的传统观点必须要纠正。

9. 摄入充足的食物。采用多种方法增加食欲和进食量,吃三餐。早餐宜有12种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶,另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食,1~2个荤菜、蔬菜,1个豆制品。饭菜应少盐、少油、少糖、少辛辣,以食物自然味来调味,色香味美、温度适宜。