



千金难买老来瘦?存钱不如存肌肉?老年人最怕跌倒摔跤,尤其是肌肉缺少的老人,跌倒骨折等患病风险更容易增加,肌肉减少就是肌少症。

如何预防肌少症?怎样增加老年人的肌肉?老年医学专家为您解答。

# 老年人的肌少症 从这些方面改善

## 什么是肌少症? 在家可以自测!

肌少症是肌肉减少症的简称,是指随着年龄的增长而出现的进行性全身肌肉减少、肌肉强度下降以及肌肉生理功能减退的综合征。

肌少症对老年患者生活质量影响相当大。比如它会导致肢体力量减弱,没有平衡性,致老年人易于跌倒、摔伤等。同时肌少症使人的调节力、免疫力下降,易受外感风寒,增加糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险。

◎肌力减退,活动能力下降,日常活动如行走、坐立等完成困难,甚至导致平衡障碍。

◎易发生跌倒、骨质疏松症或骨折。

◎乏力、衰弱、手部力量差、受伤后恢复慢。

老年人对照自己的身体情况,就可初步判断是否患有肌少症,如果还不确定,可以到老年科做检查,从而进一步确诊。

我们可以教给老人一些非常简单的方法,在家里不借助任何工具就可以进行自测。

首先最简单的我们可以尝试指环试验。具体方法是:我们坐在椅子上,让大腿和小腿成90度,双脚自然放在地面上,用双手的食指和拇指环绕住小腿最粗的部位,看是否能完全环绕住。无法圈住小腿,说明小腿的肌肉足够饱满,患肌少症的风险较小;能环绕住,或还有剩余的空间,说明有患肌少症的风险。

另外,还可以用一个主观的自评量表(SARC-F)(可以在网上下载),通过自评的实际情况自己可以打分,分五个维度。

如果把这五个维度的问题都回答完,加起来得分在4分以下,就说明状态基本正常。如果自评以后得分大于等于4分,考虑有肌少症可能,建议老年朋友去老年科专科进行进一步检测,确诊有没有肌少症的问题。

## 如何缓解肌少症? 运动干预最为经济有效

首先需要摒弃“千金难买老来瘦”的错误观念,一方面需要均衡膳食,多补充优质蛋白质,另一方面就是持之以恒的运动,老年人可以通过抗阻力运动增长肌肉,还可以促进蛋白质的吸收。只有合理饮食,适度运动,才能维持肌肉水平,远离肌少症。

国内外多项研究证实,运动干预是缓解肌少症经济有效的方法之一,不仅能增加老年人的肌肉质量,提高肌力,还能改善身体功能。无明显运动禁忌证的老年肌少症患者均应进行有规律的运动训练。有慢性病的老年患者最好在专业医师指导下进行。理想的运动应至少包括热身、抗阻运动、有氧运动、平衡训练、休息和放松五个步骤。

1.热身 进行运动训练之前,应先进行3—5分钟热身运动。一般选择慢走和关节活动。目的在于调整身体机能和状态,降低运动中肌肉、韧带、关节因运动损伤的可能性。

2.抗阻运动 可以采用弹力带、绑腿沙袋、哑铃等,根据患者体重选用相对安全的重量阻力。先从初级阶段开始,建议初级阶段每个动作重复8—10次为1组,每次进行1—2组,组间休息1—2分钟,需要增加抗阻运动

强度时,先增加重复次数,再增加训练负荷,循序渐进很重要,每次抗阻训练建议持续30—60分钟,每周至少2—3次,两次训练的时间需间隔48小时。

3.有氧运动 可以选择中国特色的传统运动健身方式,如健身舞、太极拳、五禽戏、八段锦等,也可以选择国内外最普遍推荐的6分钟走、2分钟高抬腿、骑健身车。如果是与抗阻运动同时进行,建议每次有氧运动的时间为10—20分钟;如果是单独进行有氧运动,时长可相应延长至30—45分钟,每周至少3次。有氧运动中应监测心率的变化,维持运动时的心率在中等强度。

4.平衡训练 (1)静态平衡:身体不动时,保持身体在某种姿势的能力,如三步势平衡、单腿站立等,建议每个静态动作从坚持10秒开始,逐渐增加至1—2分钟。(2)动态平衡:身体在运动中保持平衡的能力,可以选择坐立训练、行走训练和我国传统健身方式如健身舞、太极拳、五禽戏、八段锦等。

5.休息与放松 完成连续的抗阻训练、有氧训练及平衡训练后,应慢走2分钟,拉伸当日锻炼主要肌群关节,促进血液循环,有利于运动干预的持续规律进行。

## 肌少症如何补充营养?

肌少症的发生和发展与多种因素相关,营养不良是主要的病因之一,首先要摒弃“有钱难买老来瘦”的传统观念,补充每日所需的营养,营养管理是防治老年肌少症的有效手段。

◎蛋白质 蛋白质是抵抗肌少症的物质基础。老年人膳食蛋白质摄入不足会加速肌肉萎缩,器官功能退化。肌少症老年患者推荐每天蛋白质要吃到60—90克,优质蛋白质比例最好能占到50%及以上。动物性食物、蛋类、奶类和大豆及其制品都是优质蛋白来源。

## 蛋白质该怎么吃?

- 1.每天300—500毫升奶或奶制品。
- 2.动物性食物优选鱼和禽类;吃畜肉应选择瘦肉。推荐每天吃120—200克动物性食物,每周吃至少2次水产品,每天1个鸡蛋。
- 3.经常吃豆制品,适量吃坚果。
- 4.正常摄入不足时,可以在医生指导下选用乳清蛋白及特殊膳食等口服营养补充剂。

## 维生素D该怎么补?

建议老年人维生素D的补充剂量为每天600—800IU。

如何增加维生素D的摄入?

- 1.增加户外活动 and 户外晒太阳的时长。
- 2.适当多吃海鱼、动物肝脏和蛋黄等维生素D含量较高的食物。
- 3.结合血清25(OH)D的浓度,在医生指导下补充维生素D。

(当血清25(OH)D<50nmol/L时可予以补充),也可通过摄取下列物质改善肌肉功能。

◎ $\omega$ -3多不饱和脂肪酸 在控制热量的情况下,适当多吃深海鱼类、海产品等,增加 $\omega$ -3多不饱和脂肪酸的摄入,有助于增加肌肉力量和改善肌肉功能。

◎肌酸 肌酸可以快速提供能量,增加瘦体重(去脂体重),帮助完成更长时间和更高强度的运动,刺激肌肉力量和质量增长。日常平衡膳食即可满足人体对肌酸的需求。

◎维生素和矿物质 维生素和矿物质是肌肉生长的催化剂。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300g—500g,深色蔬菜应占1/2,推荐每天摄入200g—350g的新鲜水果。需要注意,果汁不能代替鲜果。

据武汉晚报

