

老人肌肉悄悄“缩水” 小心肌少症找上门

记者 刘威



资料图片

家中老人握筷子时手开始颤抖；从沙发起身时需要多次撑扶；步行速度越来越慢；上下楼梯时双腿发软；身体在不经意间“缩水”变瘦……这些现象常被认为是衰老的正常现象，其实这可能是肌肉减少症的预警信号。肌肉减少症简称肌少症，是一个容易被老年人忽视的“健康杀手”。那么，肌少症会对老人的健康带来哪些危害？又该如何防治？对此，记者采访了宁夏回族自治区人民医院老年医学科临床医学专业博士后南亚昀。

这些是肌少症发出的信号

作为老年健康的“隐形杀手”，肌少症的发病率随我国老龄化进程的加剧而增加。数据显示，我国社区老年人肌少症患病率达 8.9% ~ 38.8%，其中 80 岁以上高龄老人患病率更是高达 67.1%。这意味着，每 3 位高龄老人中，就有 2 位正在经历肌肉流失的困扰。

肌少症的症状是多样的，我们该如何识别它们呢？南亚昀具体进行了介绍。首先，肌肉力量下降可直接导致活动能力减弱，使老年人日常起居变得困难，表现为拧不开瓶盖、拎东西费劲、行走龟速、棉花腿等，自理能力越来越差。其次，患肌少症老人的生理功能也会下降或受限，表现为非意愿性体重下降、营养不良、情绪抑郁、认知受损、反复跌倒等。

谁偷走了老年人的肌肉？

老人的肌肉为何会悄然流失？南亚昀分析，“原发性肌少症只与年龄相关，继发性肌少症多与运动、营养、疾病等因素相关。”

随着年龄的增长，老年人各器官功能减退、激素水平改变，这些都可能都会导致运动能力下降、肌肉质量和肌肉力量丢失。

虽然年龄因素是肌少症背后的“头号小偷”，但很多老年人肌肉流失得特别快，往往是因为又叠加了一些不良生活习惯，如久坐、长期酗酒吸烟、蛋白质及维生素摄入不足等。值得注意的是，缺乏运动也会导致肌肉“偷偷流失”。

另外，长期卧床、慢性病、手术、恶性肿瘤、多器官衰竭、使用某些药物等都会慢慢“消耗”肌肉，导致肌少症的发生。

肌少症带来的健康隐患

南亚昀提醒，肌少症不只是让老人变得“弱不禁风”，它给老人带来的危害犹如推倒一副多米诺骨牌。

肌肉就像身体的“支撑架”，原本行动自如的老人，因为肌肉力量和运动能力下降，变得不愿出门，生活圈子越来越小。长期缺乏活动，又会进一步加重肌肉萎缩，形成恶性循环。而且，活动受限还会导致老人心理状态变差，容易出现抑郁、焦虑等情绪问题。

肌少症患者平衡能力和协调能力变差，跌倒的概率是正常人的 3 倍。一旦跌倒，由于肌肉对骨骼的保护作用减弱，很容易发生骨折，尤其是髋部骨折。老年人髋部骨折尤其要引起重视，因为髋部骨折有较高的死亡率和致残率。

另一方面，肌少症还会引发代谢功能紊乱。肌肉量减少，基础代谢率降低，身体消耗能量的能力减弱，脂肪更容易堆积，会增加肥胖、胰岛素抵抗等风险，进而诱发糖尿病、心血管疾病等慢性疾病。同时，肌少症会导致机体免疫力下降，有肌少症的老人往往更容易感染流感、肺炎等疾病，患病后恢复也更慢。

此外，对于患有慢性阻塞性肺疾病、肿瘤、心力衰竭等慢性疾病的老人，肌少症会使其病情雪上加霜，增加治疗难度，影响疾病预后。

如何判断是否患上肌少症？

早期筛查对于肌少症的防治至关重要。在此，南亚昀介绍了一些简单的方法，可以初步判断是否出现肌少症。

- 1 用食指和拇指环扣进行指环试验，去测量小腿最粗的部位。若无法环扣住，说明小腿肌肉量正常；刚好环扣住，说明小腿肌肉可能处于临界状态；环扣后有较大空隙，则提示小腿肌肉不足。
- 2 测量小腿围也很实用，如果男性小腿围不足 34 厘米，女性不足 33 厘米，就需要引起重视。
- 3 在医院，医生会采用更专业的手段筛查肌少症。握力测量是常用的方法，如果男性握力不足 28 公斤，女性不足 18 公斤，通常提示上肢肌肉力量降低。此外，还可通过平衡测试、步速测试和起坐测试等，综合评估全身肌肉功能和体能状况。有条件的医疗机构，还会借助无创伤的双能 X 线吸收法、生物电阻抗分析、CT、MRI，准确判断是否患有肌少症。

确诊了肌少症，该怎么治疗？

一旦确诊肌少症，就要开始采取综合治疗措施。首先要打好地基——营养支持。老年人每日蛋白质摄入量建议为：每公斤体重 1.2 ~ 1.5 克，最好将其均匀分配到三餐中。比如，一位体重 60 公斤的老人，每天应摄入 72 ~ 90 克蛋白质，牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆腐等都是优质蛋白质的来源。同时，保证充足的维生素 D，老人平时要多晒太阳，必要时在医生指导下服用维生素 D 补充剂，还要注意其他营养素的均衡摄入。

科学运动也是治疗肌少症的关键。抗阻训练能有效增加肌肉量和力量。比如使用弹力带、哑铃进行肢体屈伸练习，或进行深蹲、靠墙静蹲、俯卧撑都可以达到锻炼肌肉的效果，每周可进行 2 ~ 3 次，每次一集电视剧的时间，重复 2 ~ 3 组，可根据自身情况逐渐增加锻炼强度。

门诊上，很多肌少症的老人会问，“我走不动路了，能不能吃药改善？”目前，药物治疗肌少症的作用相对有限，还缺乏大量临床数据的支撑。

小贴士

这样做，让肌肉变强壮

幸运的是，肌少症是可防可治的。如果能早点防范，从饮食和运动等方面下手，就能帮老人多留住些肌肉，让他们晚年活得更有力、更有活力。

预防肌少症，南亚昀建议老人朋友们记住以下三字诀：常活动，防萎缩；补蛋白，重三餐；晒太阳，补 D 钙；抗阻练，渐进增；早筛查，早干预。