

老年人肌少症危害、筛查及营养运动调理

秦小燕

金华文荣医院 浙江 金华 321000

随着我国步入老龄化阶段，导致老年人发生肌少症的概率也持续上升。该病症的发生会严重影响老年人的健康及生活，若日常防护不佳还易引起跌倒以及骨折等，从而会增加老年人的病痛折磨，所以早期识别及干预是延缓病情的关键。为此，本文详细探讨老年人肌少症的危害、筛查方法和营养调理方法，希望能为患者以及临床提供有价值的参考数据。

一、肌少症概述

肌少症是目前影响老年人的一种常见代谢性疾病，该病的诱发因素较多，其中包括年龄、遗传和生活饮食方式等，发病早期无明显症状，而随着病情发展患者会出现肌肉量减少和肌肉力量减退，因此会严重影响老年人的生活活动能力以及生活质量。

二、肌少症的危害

肌少症的发生给老年人的健康以及生活造成严重威胁，首先该病会降低老年人的生活活动能力以及生活质量；另外还易增加跌倒风险，引发骨折，从而增加病痛折磨；同时肌少症与心血管疾病以及糖尿病等多种慢性病有着密切关联，致使影响老年人的整体健康。而且肌少症的发生还会加速老年人的衰老进程，缩短寿命。早期开展有效的干预对于降低肌少症的危害性尤为重要。

三、肌少症的筛查方法

目前临床针对肌少症的筛查方法通常采取综合评估以及影像学检查等方式。综合评估主要包括病史询问、体格检查和肌力测试等。影像学检查主要是通过双能 X 线吸收测定（DXA）评估骨骼的密度，另外可通过磁共振成像（MRI）或者生物电阻抗分析（BIA）等方式评估老年人的肌肉质量。医生还会结合患者的实际临床症状以及相关慢性病等因素进行综合判断。

四、营养调理在肌少症治疗中的作用

1. 蛋白质摄入的重要性

在肌少症治疗中，摄入充足的蛋白质对于提高治疗效果尤为重要。由于老年人的机体消耗较大，且吸收能力减退，因此在营养调理过程中需要选择高蛋白及易消化的食物，如瘦肉、鱼类、乳制品以及蛋类等食物。老年人每日蛋白质的摄入量需要结合体质以及活动量进行调整，确保摄入充足的蛋白质能够满足肌肉合成所需的氨基酸。

2. 营养素的平衡与补充

肌少症患者治疗过程中保持机体营养素平衡至关重要。首先需要对老年人的膳食营养情况进行评估，合理补充蛋白质、钙以及维生素 D 等营养素，通过合理摄入以上营养素能够帮助老年人改善肌肉力量。另外要保持合理的膳食结构，饮食中可多添加豆类、坚果等富含植物蛋白食物。此外，可根据身体需求合理补充维生素 C/B 群、镁以及铁等维生素与矿物质，通过合理补充以上营养素能够帮助患者改善肌细胞能量代谢，促进肌肉的恢复。

3. 特殊营养补充剂的应用

针对肌少症患者，需要合理补充特殊营养剂，如 ω -3 脂肪酸、 β -氨基氨基酸以及维生素 D 等，通过补充以上营养剂能够有效改善患者的肌肉质量。首先， ω -3 脂肪酸可减轻体内炎症反应， β -氨基氨基酸可对肌肉蛋白的合成起到促进作用。维生素 D 可有助于机体对钙的吸收，综合补充以上营养素，有助于控制肌少症的病情发展。

五、运动调理在肌少症治疗中的作用

1. 有氧运动与抗阻运动的结合

肌少症患者应坚持有氧运动以及抗阻运动，每日通过进行快走和游泳等有氧运动，能够有效增强患者的心肺功能，改善机体血液循环；而通过坚持进行举重与弹力带训练等抗阻运动，可对肌肉的生长起到刺激作用，从而提高肌肉力量。两者相结合最终能够有效增强患者的肌肉耐力，减轻临床症状。

2. 运动频率、强度与持续时间的确定

在肌少症治疗中，运动调理对于改善患者的身体机能尤为重要。首先要根据个体差异确定每日的运动频率、强度以及运动时间，一般而言，每周至少要完成 3 次中强度的运动，每次运动时间要达到 30-60 分钟，并且需要根据患者的实际身体耐受度调整运动强度，避免过度劳累。

3. 运动处方与个体化指导

运动方案要根据患者的个体差异而定，首先要评估患者肌肉功能以及平衡能力。根据个体差异采取针对性的有氧运动、抗阻训练、平衡训练以及柔韧性训练等，通过以上训练能够帮助患者提高肌肉质量以及力量，减缓肌肉过度流失，提高患者的生活质量。在训练过程中患者要保持良好的遵医行为，同时要定期对训练效果进行评估，根据评估结果随时调整运动方案。

六、肌少症的综合治疗策略

1. 营养与运动的联合应用

肌少症治疗过程中营养联合运动干预，对于提高疾病控制效果尤为重要。首先要保持合理

饮食，确保饮食营养均衡，饮食中可多添加优质蛋白质、维生素以及矿物质等食物，以便提高患者的机体免疫功能。运动干预则需要结合患者的个体差异制定方案，通过开展针对性的运动训练，提高身体的肌肉力量以及协调能力，改善患者临床症状以及生活质量。

2. 药物治疗与康复治疗的结合

肌少症治疗中，通过药物治疗能够促进肌患者肉生长激素的释放，减缓肌肉丢失。康复治疗则通过物理及作业等干预方式，增强患者的肌肉耐力以及力量。两者结合后能够进一步提高治疗效果，改善患者临床症状，延缓病情进展。

3. 家庭与社会支持的重要性

家庭支持在肌少症患者治疗中扮演着重要角色。首先家庭成员应详细了解肌肉症的危害性以及日常护理方法，协助患者完成日常康复锻炼以及活动，并给予患者心理支持和鼓励安慰。而社会支持则可通过社区康复中心以及志愿者服务等方式获取帮助，以便改善患者的生活质量。通过家庭与社会的双重支持，帮助肌少症患者更好的应对疾病。

七、肌少症预防与健康管理

1. 健康生活方式的倡导

保持健康的生活方式对于预防肌少症发生至关重要。首先倡导保持良好的生活饮食方式，确保生活中保持合理膳食、规律运动以及充足睡眠，可降低肌少症的发生风险。同时可通过抗阻力和有氧运动，增强肌肉力量。此外，需要保持良好的心态，避免不良情绪影响身体健康。

2. 社区与家庭干预措施

在社区管理方面，应定期开展健康知识讲座，向广大群众普及肌少症相关知识，提高人们对疾病的正确认知及重视度。而在家庭方面需要强调患者的饮食营养均衡，并鼓励老年人积极参与户外活动以及有氧运动，同时要密切监测体重以及肌肉量的变化，若发现异常情况应及时就医采取有效治疗干预。

总之，肌少症作为影响老年人健康的一种慢性疾病，其危害不容忽视。相信通过本文的科普知识，我们能够正确认知肌少症的危害性，了解掌握肌少症的日常治疗、预防以及营养调理等相关知识，通过早期合理筛查以及有效干预，减轻肌少症的危害性，帮助老年人改善生活质量。