

走路缓慢、爬楼困难、容易跌倒？当心肌少症！

“老来瘦”别太瘦 “老来肉”增肌肉

为响应国家“体重管理年”的号召,不少老年人纷纷行动起来。在他们当中,有很多人听过“千金难买老来瘦”的说法,甚至将其视为健康准则。

然而,这样的说法并不科学,过度追求“老来瘦”可能会带来肌少症等问题,给身体埋下诸多隐患。



北京协和医院开设衰弱—肌少症门诊。



肌少症患者进行“三步势”平衡测试。

【现状】 肌少症威胁健康 公众仍缺乏认知

79岁的刘阿姨最近一年总觉得身体乏力,走路速度缓慢,有时还东倒西歪,反复跌倒多次,曾造成肋骨骨折,体重足足下降5公斤。“先在别的医院看了神经内科,做完检查没找到病因,后来在医生的建议下又挂了这边的号。”近日,刘阿姨来到北京协和医院老年医学科主任康琳开设的衰弱—肌少症门诊。在这里,她第一次听说“肌少症”的概念。

“肌少症确实是一种比较新的概念,世界卫生组织在2016年才将其纳入国际疾病分类。”康琳谈到,肌少症是指肌肉量减少,同时伴有肌肉功能下降和躯体功能减退的一类疾病。“随着年龄增加,老年人饮食摄入减少、消化吸收功能减退、运动量减少以及疾病增加,这些因素都会导致肌肉量减少。日常生活中,老年人提不动重物、走路慢或者耐力差等表现,都可能与肌少症有关。”

康琳发现,肌少症的发生也与老年人的认知误区有关。“在老年人群中有个普遍存在的说法,叫‘千金难买老来瘦’,这样的说法并不科学,过瘦也会影响机体功能,增加死亡率。”康琳提出,我们的目标是追求合理的体重和肌肉量,而不是越瘦越好。老年人应该更新理念,认识到“千金难买老来肉”,“肉指的是肌肉,因为肌肉减少不仅会影响躯体功能,还可能影响血糖代谢,降低免疫力,增加跌倒风险,生病后恢复起来也更困难。”

70岁的康阿姨身高168厘米,体重曾经只有45公斤。康阿姨起初并未查出病因,去年11月,她和老伴儿刘叔叔在朋友的推荐下来到这里。“我老伴儿也很瘦,刚开始测出来体脂率只有6.1%,几乎是‘皮包骨头’,医生说存在营养不良的风险,后来确诊了肌少症。”

【诊断】 居家可自我筛查 就诊时全面评估

“事实上,肌少症并非瘦人的专利。一些老人体重正常或偏胖,但脂肪较多,肌肉较少,同样可能患有肌少症。”在北京隆福医院,老年病科主任王红也发现很多老人对肌少症缺乏了解。“有的老人感觉走路时腿没力气,平时容易跌倒,但不会联想到肌少症。”

怎样及早进行肌少症的筛查?康琳给出一份简单的自评量表。其中,包括提重物是否困难、从椅子上起立是否困难、步行穿过房间是否困难、爬一层楼或10个台阶是否困难、过去一年内是否发生2次以上跌倒等。

“还有一个简单的筛查方法,在家不用借助任何工具就能完成。”康琳说,可以坐在椅子上,小腿垂直于地面,将双手的拇指和食指环形成一个指环,用来环扣小腿最粗的地方。“如果指环比小腿粗,甚至缝隙能插进去一根手指,可以看出小腿太细,说明肌肉量可能存在不足的问题。”康琳谈到,小腿通常被称作人体的第二心脏,小腿的肌肉量一定程度上能反映出全身的肌肉量。“筛查过程中发现存在肌少症风险的老年人,建议到医院的老年医学科就诊。”

【干预】 定制个性化方案 补充营养勤锻炼

有了明确诊断,又该如何干预?“常见慢性病通常依靠药物来控制,但肌少症与之不同,仅靠吃药无法实现逆转,也很难通过一次性就诊,在短期内从根本上解决问题。”康琳谈到,肌少症的干预离不开持续的营养改善和运动锻炼,这些对于提升老年人的生活质量大有帮助,可以称得上是“抗衰宝典”。

“在营养补充方面,首先需要补充足够的热量,然后再增加蛋白质,尤其是优质蛋白和乳清蛋白的摄入,这样才能让肌肉合成有足够的原料。”康琳提醒,有的老人过分追求清淡饮食,平时很少吃肉,容易造成营养不良等问题。

“单纯靠吃还远远不够,只吃不动会造成脂肪堆积,必须吃动结合,配合一定的运动锻炼,促进肌肉合成。”康琳说,运动锻炼包括有氧锻炼、抗阻锻炼、平衡锻炼以及耐力锻炼。

作为模范患者,康阿姨总是能够严格按照医生指导,有针对性地加强营养和锻炼。“没想到短短7个月时间,体重就增长5公斤,检查结果显示肌肉量也长了,整个人状态好多了,心情特别好,干什么都充满活力。”

相比之下,老伴儿刘叔叔虽说也实现了体脂率的稳步提升,但握力等指标变化不够理想。经过进一步了解,康琳得知刘叔叔平时与康阿姨做同样的居家训练,“那可不行,在小程序给每个人推送的训练视频都不一样,两口子也要各练各的,这样才有效果”。

在康琳看来,每位患者的身体状况并不相同,运动锻炼的侧重点也不相同,不适合用“一刀切”的方法进行干预。

“我们通常会让肌少症患者入组,定期进行随访,量身定制个性化的干预方案,并根据指标变化情况及时动态调整。患者配合度越高,效果就越好,这样一来,也越有动力坚持下去,形成良性循环。”

据《北京晚报》报道

声明公告 13164692093 遗失声明 邱品遗失武汉银泰嘉园置业有限公司(91420102MA7H829L3G)遗失公章、财务章、法人章、合同章、声明作废。 《认定工伤决定书》公告 湖北霸能装饰工程有限公司(法定代表人:田发红):你单位职工胡文台申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2025年8月7日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因收不到,无法送达于8月11日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。 武汉市人力资源和社会保障局 2025年8月14日 遗失声明 武汉旭达辉建筑劳务有限公司(陈训园)法人章一枚,编号42011410007485,声明作废。 遗失声明 孙**2025年8月12日不慎遗失身份证件,证号:420102200506031414,现声明作废。	声明公告 420111MA49J6E016 遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。 遗失声明 武汉怡伴商贸有限公司(91420111MA49J6E016)遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。 遗失声明 湖北童馨圆健康咨询服务有限公司(91420103MA4F4QR7XQ)遗失法人章和财务章各一枚,声明作废。 遗失声明 武汉智信名创优品设备有限公司(代码91420111MA4KY27X8U)遗失财务专用章一枚,声明作废。 遗失声明 姓名宋刚萍遗失(账户卡号0027759391)金盛集团股权证,声明作废。	吸收合并公告 吸收方湖北绅宝实业集团有限公司,统一社会信用代码:914200003434491923与吸收方湖北绅宝汽车驾培有限公司,统一社会信用代码:91420111616563223W,已于2025年7月17日作出合并决议,拟实施吸收合并。现将有关事项公告如下: 一、由湖北绅宝实业集团有限公司吸收湖北绅宝汽车驾培有限公司,合并完成后,湖北绅宝汽车驾培有限公司依法注销,湖北绅宝实业集团有限公司存续。 二、合并各方将现有债权、债务均由合并后存续的湖北绅宝实业集团有限公司承接。合并方合并前注册资本为3910万元,被合并方合并前注册资本为200万元,吸收合并后合并方注册资金为4110万元。 三、请本公司债权人自本公告发布之日起四十五日内,与本公司联系,要求清偿债务或者提供相应的担保。 湖北绅宝实业集团有限公司 湖北绅宝汽车驾培有限公司 2025年8月14日 《认定工伤决定书》公告 武汉三思维校文化有限公司(法定代表人:刘欣):你单位职工王娜申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2025年7月30日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于8月11日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。 武汉市人力资源和社会保障局 2025年8月14日 遗失声明 武汉市洪山区郭记源师博鸭 遗失声明 武汉泽森环保科技有限公司(91420112MA49G24R19)遗失公章一枚,声明作废。失财务专用章,声明作废。
--	--	--