



身形消瘦、浑身无力? 未必是正常衰老

警惕 肌少症 悄悄找上门

很多老年人认为,年纪大了身形消瘦、腿脚无力、走路变慢是正常衰老现象,是“瘦得健康”的表现。殊不知,这种看似寻常的老态,可能是老年肌少症在悄悄作祟。作为一种隐匿性极强的老年综合征,肌少症会悄无声息造成人体肌肉流失、削弱肢体力量,大幅增加跌倒、骨折、卧床失能甚至慢病复发的风险,是威胁老年人晚年健康的“隐形杀手”。

■记者 叶楚榕



1 老人莫名消瘦乏力,原是肌少症作祟

今年78岁的陈爷爷(化姓),平日里身体硬朗,无重大基础疾病,一直以为自己身形清瘦是体态轻盈、身体健康的表现。近一年来,陈爷爷明显感觉身体大不如前,不仅饭量有所下降,而且在未刻意节食、无重大疾病消耗的情况下,体重莫名减轻,四肢肉眼可见变细,小腿肌肉松软干瘪。更让他困扰的是,从前轻松完成的家务劳作、爬楼梯、拎取重物,如今变得格外吃力,起身站立需要借助扶手,平地行走脚步拖沓、速度变慢,稍微活动就浑身疲惫、腿脚发软。

起初,陈爷爷和家人都以为是年龄增长带来的正常衰老,并未放在心上。直到前段时间,陈爷爷在家中平地行走时不慎摔倒,造成轻微骨裂。休养期间,他的身体机能持续衰退、生

活质量大幅下降,家人这才带他前往太和医院就诊。

老年医学科主任张小乔接诊后,为陈爷爷开展了全面的老年综合评估,结合体脂检测、握力测试、步速监测、肢体功能筛查等多项检查,最终确诊其患上了典型的老年肌少症。张小乔介绍,老年人长期饮食单一、蛋白质摄入不足、日常久坐少动,加上年龄增长引发的肌肉自然流失,多重因素叠加,最终诱发肌少症,而这也是老人浑身乏力、易跌倒、身体机能衰退的根本原因。科室随即为老人制订了饮食调理、科学运动、营养补充、对症干预的综合诊疗方案,经过一段时间的系統調理,陈爷爷肢体力量明显恢复,行走乏力、疲惫的症状显著改善。

2 肌少症不是正常衰老,是可控疾病

“临床中,绝大多数老年人都存在认知误区,将肌肉流失、肢体无力归结为年纪大了的正常现象,甚至误以为‘老来瘦=身体好’,这也是肌少症漏诊、错失最佳干预时机的主要原因。”张小乔强调,肌少症并非自然衰老的必然结果,而是一种明确的、可筛查、可干预的老年疾病,医学上全称为骨骼肌减少症,核心特征是肌肉量持续流失、肌肉力量逐步下降、躯体运动功能不断减退。

据介绍,人体肌肉量在30岁左右达到巅峰,30岁后每年自然流失1%至2%,60岁后肌肉流

失速度大幅加快。肌肉是人体的“动力核心”,不仅支撑肢体活动,还参与代谢、免疫、骨骼保护等多项生理功能。肌肉一旦持续流失,不仅会导致肢体乏力、行动迟缓,还会降低身体免疫力、影响血糖代谢、削弱骨骼保护能力,形成“消瘦、乏力、易跌倒、多病缠身”的恶性循环。

张小乔特别提醒,并非只有体型消瘦的老人会患上肌少症,很多体重正常甚至偏胖的老年人,也可能出现“肌少性肥胖”,表现为脂肪堆积、肌肉松弛、力量不足,这类隐性肌少症更难察觉,风险更高。

3 居家快速自查! 掌握肌少症典型识别信号

肌少症起病隐匿、进展缓慢,早期无明显特异性症状,极易被忽视。张小乔总结了一套简单实用的居家自查方法,老年人及家属可对照筛查,做到早发现、早干预。

首先是身形与体重变化。半年内无节食、无慢性疾病消耗,体重莫名下降5%以上;四肢变细、小腿松软干瘪,肢体肌肉紧致度明显下降,需高度警惕肌少症。

其次是肌力下降,日常提菜篮、拎重物格外费力;从椅子、沙发上起身需要借力扶手,下蹲、起立困难,爬一层楼梯就出现腿脚酸软乏力的情况。

再者是躯体功能衰退。走路速度明显变慢,步幅变小、步态拖沓;平地行走不稳、容易磕碰,一年内多次无故跌倒;轻微活动后疲惫不堪,体力远不如从前。

最后是全身状态变差,免疫力下降、反复感冒,精神萎靡、睡眠质量变差,基础血糖、血压波动较大,都是肌少症的伴随信号。

张小乔表示,居家筛查若出现任意两项异常,无需过度恐慌,但需及时到老年医学科开展专业评估,通过握力检测、步速测评、肌肉质量检测等专科检查,明确诊断,避免错失最佳干预时机。

筑牢老年肌肉健康防线

“肌少症可防、可控、可逆转,尽早开展科学干预,能够有效延缓肌肉流失、恢复肢体功能,规避老年失能风险。”张小乔结合多年临床经验,从饮食、运动、作息、体检四个维度,给出中老年群体专属预防方案。

一、坚持“高蛋白、均衡营养”原则

很多老年人过度追求清淡饮食、蛋白质摄入不足,是诱发肌少症的核心因素。日常需适量补充优质蛋白,鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾、豆制品都是优质蛋白来源,少食多餐、规律进食,避免过度节食;同时适量补充维生素D、钙、膳食纤维,促进肌肉合成与骨骼健康,杜绝单一素食、挑食偏食的不良饮食习惯。

二、遵循“适度、规律、循序渐进”

老年人无需高强度运动,避免久坐久卧,每日坚持慢走、太极、八段锦等温和有氧运动,搭配靠墙静蹲、坐位抬腿、握拳训练等简易抗阻运动,锻炼四肢肌肉力量,延缓肌肉流失。建议每日运动30分钟左右,每周坚持5天,避免长时间卧床、静坐不动。

三、保证充足睡眠、规律作息

老年人要杜绝熬夜,充足的睡眠能够促进肌肉修复与合成;同时戒烟限酒,减少不良生活习惯对肌肉代谢的损伤;保持良好心态,适度社交活动,避免长期卧床静养、缺乏活动。

四、坚持定期体检、专项筛查

建议60岁以上老年人,每年常规体检中增加老年综合评估、肌少症专项筛查,尤其是消瘦、体弱、有慢性病、有跌倒史的高危人群,做到早筛查、早诊断、早干预。对于已经出现肌少症的老人,可在医生指导下进行营养强化、康复训练、药物调理,有效阻断病情进展。



张小乔表示,老年健康的核心是“防失能、保功能”,相比于过度追求“老来瘦”,“老来壮”才是健康的新标准。太和医院老年医学科将持续深耕老年综合诊疗与健康管理,普及老年慢病、退行性疾病科普知识,通过精准筛查、个体化干预、全周期健康管理,守护辖区老年人身心健康,帮助更多老人远离失能困扰,安享高质量晚年生活。