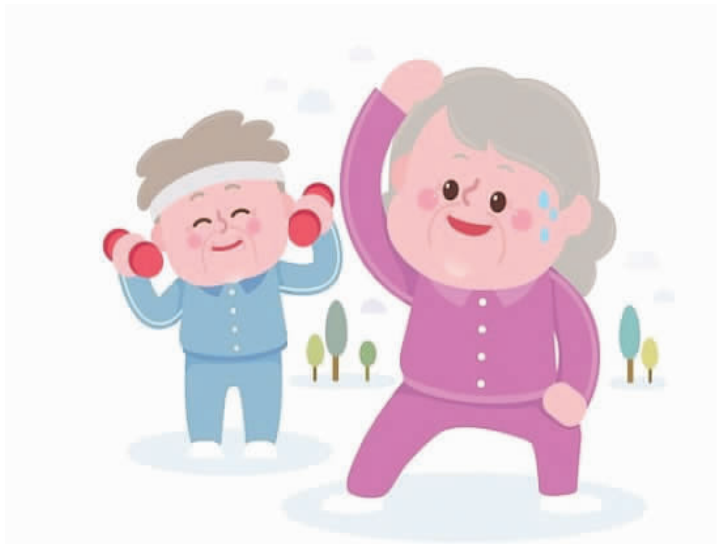


走路腰酸背痛,快不起来 肌少症可能困扰着每一位老年人



随着年龄的增长,我们全身的肌肉质量和肌肉力量持续下降,这种由衰老引起的骨骼肌质量下降和肌力减退的情况,医学上称为“肌少症”。忽视对它们的关注和管理,会严重影响老年人的生活质量,甚至可能危及生命。

65岁的王女士最近经常走一会儿,就出现腰背酸软乏力、上半身不能挺直等状况,在老伴的搀扶下或借助拐杖、助行器才能正常行走。

起初,王女士以为是年纪大骨质疏松或腰肌劳损造成的。而经舟山医院骨科医生诊断,王女士的这种痛苦是腰背肌少症作祟。骨科医生对其进行定期功能性训练,并给予个体化生活方式指导,再加适当运动,王女士的病情有了明显好转。

当老年人的肌肉减少到一定程度时,脊柱关节就会缺乏足够的肌肉来维持平衡,活动受限,甚至连基本的站立和端坐都会很困难。如何自测肌少症?

根据2019年最新修订的亚洲肌少症工作组诊断标准,有四种简单的自我测试方法。

测小腿围。使用非弹性带测量双侧小腿的最大周长,一般认为男性小腿围<34厘米,女性小腿围<33厘米被认为可能有肌少症;也可以用自己双手的拇指和食指组成指环,小腿最大周长小于指环就有可能有肌少症。

看走路速度。如果走路的速度小于1米/秒,即17分钟走不到1000米的话,很可能有肌少症。

握力测试。如果中老年男性握力小于28千克,中老年女性握力小于18千克,那么可能就是肌少症患者。

“坐立”测试。在手部不支撑的情况下,测“坐立”次数。如果在15秒内完成“坐立”动作少于5次,那么就有可能是肌少症患者。

那么,如果得了肌少症该怎么办?

先去骨科做全面检查。建议首先至骨科就诊,进行相关检查,明确诊断。检查包括:骨代谢、炎症相关化验指标、CT、磁共振(MRI)、双能X线、脊柱X线等影像学检查,以及肌肉力量、肌肉耐力测试等。确诊后也

不要着急,因为肌少症是可治的,它是一种慢性病,增加肌肉需要循序渐进,要结合营养补充和适度运动训练。

饮食方面,补充优质蛋白和维生素D3,保证摄入足够的蛋白质。建议中老年人每天按照每千克体重摄入1.0~1.5克优质蛋白质,例如新鲜的肉类、鸡蛋、牛奶、豆制品等,推荐乳清蛋白作为首选。足量蛋白质的摄入可有效防止肌少症的发生和发展。研究表明,补充维生素D3可改善肌力,预防跌倒。50岁以上人群,建议每天补充维生素D3的量为800~1000IU,一方面可维持体内生理需要,另一方面还可有效改善肌肉质量。

抗阻训练,持续30分钟以上才有效。想要增加肌肉,需要进行有阻抗的肌肉训练,也就是说需要的是主动运动。抗阻运动可增加肌肉质量,改善肌力,提高肌肉功能。需要注意的是,这些肌肉相关细胞因子与肌肉的体积呈正比,且至少运动30分钟以上才会分泌起作用。

骨科医生送大家一份居家运动指南:

上肢锻炼——举瓶装矿泉水,下肢锻炼——靠墙静蹲。以瓶装矿泉水代替哑铃做上肢的抗阻力训练,下肢的锻炼可以做卧位直腿抬高训练及靠墙静蹲训练,也可以利用弹力带做四肢的抗阻力拉伸运动。背肌减少,可做平板支撑等训练。

针对腰背核心肌肉减少的患者,进行科学、规范、有效的核心肌肉功能锻炼非常重要。

推荐进行小燕飞、五点支撑、三点支撑、臀桥、平板支撑、俯卧撑、卷腹等动作锻炼。同时,腰背肌少症患者日常生活中还需要注意避免久坐,减少弯腰,更不能弯腰负重,建议要卧硬板床休息。

俗话说“有钱不如有肌肉”,中老年朋友应该在注重骨骼健康的同时兼顾肌肉锻炼,保持良好的健身习惯。这样就可以维持良好的脊柱关节稳定性和运动功能,从而预防脊柱和骨关节退变性疾病的发生。

舟山医院骨科主治医师 刘宪翠

寻医问药

定海的苗女士春节假期胖了一圈,她想咨询节后如何快速恢复体重

□记者 姚舜妤

“每逢佳节胖3斤”,定海的苗女士也不例外,春节假期胡吃海喝又不运动,节后一上秤,发现体重居然涨了3公斤,她为此很是苦恼,咨询节后自己该如何快速恢复体重。

舟山医院全科医学科、体重管理联合门诊主治医师霍美雯答复,想节后快速恢复体重,可以试试以下五招。

第一招:让自己爱上粗粮。节日期间,每顿饭菜都少不了油腻,大部分人摄入了过多脂肪。在节后几天里,主食应该以谷类粗粮为主,比如玉米、燕麦等;

第二招:让蔬菜成为“主角”。春节期间吃得很多很饱,很多膳食纤维其实都在大鱼大肉中流失了,再加上春节假期运动量减少,易出现便秘等排泄不顺,因此要多吃新鲜蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维素,促进肠蠕动,帮助大便排泄,一

日三餐最好用素食慢慢调节,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜都是不错的选择;

第三招:适当补充益生菌。过节大吃大喝,肠道负担加重,容易造成便秘、腹泻等不适,此时及时补充益生菌,可以减轻肠道负担,帮助迅速恢复肠道功能;

第四招:牢记“水是生命之源”,这个时候应该强迫自己多喝水,尤其是多喝温开水,加快胃肠的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害,嫌开水没有味道,喝普洱茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平;

第五招:运动不停歇。过节期间除了暴饮暴食,运动也相对不足,此时身体囤积了较多脂肪,所以一定要迈开腿了,运动不必要有局限,户外、居家均可以,保证每天40分钟以上的中等强度运动,会有效提升人体代谢,加快脂肪消耗的速度。

新城石老伯患有心血管疾病,寒潮来袭易发病,他想问如何吃膏方防治心血管疾病

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

寒潮来袭,往往心脑血管疾病高发。新城的石老伯询问,“心脏疾病患者,冬天已经在服用很多药物了,还能用膏方调理吗?”

市中医院心脑血管科、老年医学科副主任中医师龚炳答复,除了注意保暖、适量运动外,心血管疾病患者完全可以根据个体情况用膏方辨证调理,有助防病治病。心血管疾病临床上以冠心病较为常见,多伴有高血压、高血脂、高血糖、高血黏、动脉硬化等症,病程较长、病机复杂,发病多与先天禀赋不足、年老体衰、饮食失节、情志不遂、劳逸失度等导致脏腑气机失调、气血阴阳失衡有关。

心脑血管疾病患者大多因虚致病、因病致虚,通过膏方调养,既可有效缓解心脑血管疾病发病症状,又能提高患者自我适应和调节能力,预防心脑血管事件的发生。膏方具有补虚扶正、补中寓治、治中寓补、作用全面的特点,对多种慢性病及亚健康者有较好的调理和治疗作用,对于好发于冬季的

心脑血管疾病防治及调养更具有独特的疗效。

膏方一般要求在立冬到次年立春前后服用,服用3个月左右。一般是每天早晚各一次,每次一调羹(30ml)左右,用温开水化服,以空腹服用为佳。如空腹服用肠胃有不适感,也可改在餐后1小时服用。罐装膏方应存储于冰箱内,或存储于干燥、避光和空气流通的地方,并注意降温防潮。膏方应该用专用汤匙擦干取膏,不要放于膏滋药内,以免带入湿气发霉变质。发霉之后的膏方不可继续食用。

服膏方期间应慎食生冷、油腻、海鲜、辛辣等不易消化及有较强刺激性的食物。服含有人参的膏方要忌食萝卜、烟酒,也不宜饮用浓茶;服用膏方期间,正在服用的如降压药、抗心律失常药、抗栓药、降血脂等药不需要停用,对于中成药、中药汤剂原则上要停用,以免药物太多、重复,如确实需要服用则可暂停服膏方。

若遇感冒发热、腹痛呕吐腹泻、慢性疾病急性发作等急性病症时,应暂停服用膏方,待恢复后再服。