

# 肌少症:藏在“老来瘦”里的隐形危机

症状:



72岁的张桂兰身形一直偏瘦,儿女总念叨“老来瘦是福”,可近半年,她浑身无力感愈发明显:洗脸时毛巾拧到一半就力竭,矿泉水瓶盖拧数次都打不开。起初她以为是年纪大了“自然老化”,直到一次做饭时,端粥的手一抖,滚烫的粥洒在手上,儿女急忙带她就医,才得知她患上了肌少症。

## 察觉异常

肌少症的发生悄无声息,它不像感冒发烧有明显症状,也不如高血压、糖尿病为人熟知,总是披着“老来瘦”“年纪大了没力气”的外衣,吞噬着老年人的肌肉力量,直到异常明显才被察觉。

医生对张桂兰说:“您不是单纯的‘老了没劲儿’,是骨骼肌质量和力量在慢慢流失,再发展下去,可能走路不稳、容易跌倒,甚至影响生活自理。”医生的话,让张桂兰彻底慌了神——他们从未听说过这种病,更没想到,那些被忽略的“小无力”,竟是需要重视的健康危机。

78岁的李建国情况更严重。他年轻时是军人,身材高大挺拔,退休后也坚持晨练,可两年前开始,体重莫名下降,半年瘦了近10斤。起初他还暗自开心,觉得“瘦点更精神”,可渐渐的,他发现双腿越来越细,走路发沉,上下楼梯十分困难,甚至一次在小区散步时差点摔倒。儿女察觉异常后带他就医,确诊为中重度肌少症,医生告诫,再不干预,他的行动能力会持续下降,甚至可能卧床不起。

69岁的王秀兰患糖尿病多年,平时严格控制饮食,生怕血糖升高。可近一年来,她明显变得虚弱,稍活动就气喘吁吁,手指纤细无力,连纽扣扣都费劲,还常感乏力、没胃口。她以为是糖尿病加重,医生发现,她不仅血糖控制不佳,还患上了肌少症。“您的肌少症,和糖尿病、营养摄入不足都有关,再这样下去,会增加跌倒、感染风险,还会影响糖尿病控制。”

## 探寻根源

确诊肌少症后,三位老人满是疑惑:明明平时注意身体,为何会出现肌肉流失?医生给出了解答:肌少症的发生机制复杂,是多种因素共同作用的结果,其中最主要的是年龄因素,此外,营养摄入不足、活动减少、慢性疾病等,都是“隐形推手”。

年龄是最主要的诱因。随着年龄增长,肌肉量会自然流失,40岁起,骨骼肌量每年流失1%-2%,60岁后流失加速,80岁以上老年人肌少症发病率可达30%以上。肌肉随年龄衰退是自然规律,但叠加其他危险因素,流失速度会大幅加快,进而引发肌少症。

营养摄入不足,是三位老人的共同病因。

张桂兰节俭惯了,吃饭总凑合,很少吃肉类、蛋类,坚信“粗茶淡饭最健康”,久而久之,蛋白质和维生素D摄入不足,蛋白质是肌肉合成的原料,维生素D促进钙吸收,缺乏这两种营养素,肌肉只能慢慢流失。

李建国虽坚持晨练,但饮食随意,常不吃早餐,正餐也很少摄入优质蛋白,加上体重莫名下降,营养跟不上,肌肉流失更快。

王秀兰则因糖尿病陷入“过度节食”的误区:为控糖,她几乎不吃主食和肉类,只吃蔬菜和少量杂粮,导致蛋白质、能量严重不足,加上糖尿病本身影响肌肉代谢,双重作用下,肌少症找上门来。很多老年人误以为吃得清淡就是健康,尤其是慢性病患者,过度控食反而会导致营养缺乏,诱发肌少症。

老年人饮食既要清淡,更要营养均衡,尤其要保证优质蛋白和维生素D的摄入。

## 科学干预

得知肌少症并非衰老必然结果,通过科学干预可延缓甚至逆转后,三位老人重拾信心,在医生指导下,开启了个性化的“肌肉守护计划”。

运动干预是增加肌肉量和力量的关键。医生为三人制定了“抗阻训练+功能训练+有氧运动”的综合处方,并反复强调,老年人运动前需做专业健康评估,过程中循序渐进,密切监测身体反应,切勿急于求成。

张桂兰肌少症较轻,医生建议她从简单抗阻训练开始,用弹力带做扩胸、抬腿、弯腰等动作,每天15-20分钟,每周3-4次;功能训练以平衡训练为主,如靠墙站立、单腿站立,降低跌倒风险;有氧运动选择慢走,每天30分钟,每周5次。起初她练得很吃力,做几个动作就气喘酸痛,甚至想放弃,但在儿女鼓励和医生指导下,她坚持了下来。她的力气越来越大,拧毛巾、拧瓶盖不再费力,走路也变得轻快。

李建国肌少症较重,行动不便,医生建议他先从床椅简单训练开始:在床上做抬腿、伸胳膊动作,坐在椅子上做轻便哑铃弯举,每天20分钟,每周4次;功能训练重点锻炼下肢力量,如扶椅站立、行走、少量台阶上下;有氧运动选择舒缓的室内太极。

王秀兰因患糖尿病,运动需格外谨慎。医生为她制定了温和方案:抗阻训练选轻柔的弹力带训练,功能训练侧重平衡和灵活性,如手指操、踮脚站立;有氧运动选慢走和太极拳,每天20-30分钟,每周3-4次,运动前、中、后监测血糖。

## 长效守护

经过一年多的科学干预,三位老人的肌少症均明显改善。

张桂兰力气恢复,能轻松完成家务,每天下楼散步、和老邻居聊天;李建国能独立行走、上下楼梯,体重正常,再也不用怕跌倒;王秀兰身体结实,血糖稳定,精神状态越来越好。

他们不仅摆脱了肌少症的困扰,更学会了科学守护肌肉,将“肌肉守护”融入晚年生活的每一天。

张桂兰养成了规律运动的习惯:每天早上做15分钟弹力带训练,再慢走30分钟,下午和老邻居打太极、跳广场舞,既锻炼了身体,也丰富了晚年生活。饮食上不再凑合,每天保证优质蛋白和维生素摄入,还经常分享自己的经历,提醒老邻居“老来瘦不一定是福”,出现无力、体重下降等情况,一定要及时就医。

李建国把运动当作生活的一部分,每天早晚各练一次抗阻和功能训练,周末儿女陪他去公园散步、钓鱼,既锻炼了身体,也增进了亲子关系。他养成了规律饮食的习惯,三餐定时定量,不挑食偏食,还学会了自我监测,定期复查肌少症恢复情况。

王秀兰在控糖的同时,坚持肌肉守护计划,按时运动、合理饮食,定期监测血糖和肌肉状态。她加入了社区老年养生小组,和其他老人学习养生知识、交流干预经验,性格也变得越来越开朗。她常说:“以前觉得年纪大了就该‘顺其自然’,现在才知道,晚年健康需要自己用心守护,肌少症不可怕,科学干预、长期坚持就能战胜它。”

医生表示,肌少症越早预防越好,中青年时期就应做好肌肉储备,这是步入老年后的重要财富。对于老年人,只要坚持科学运动和合理饮食,就能有效延缓肌肉流失。

本报记者 李由

## 有些症状 不治更好

许多人身体一出现不适就马上吃药,似乎只有把症状压下去,心里才踏实。然而,从中医角度来看,这种“见症状就干预”的做法有时会适得其反。

中医讲究顺势而为、因势利导,认为人体有强大的正气(即自我修复能力),当病邪入侵时,身体会调动正气将邪气排出体外,这个过程中出现的种种症状,其实是身体“驱邪外出”的表现。如果不分青红皂白地用药,反而可能把病邪堵在体内,小病拖成大病,急病变成慢病。

**轻微外感** 普通感冒初期,如果只是轻微鼻塞、流涕、打喷嚏,身体整体状态尚可,说明正气充足,有能力驱邪外出。此时不妨通过多休息、注意保暖、喝点姜汤、适量饮水等方式,帮身体一把。若一上来就用强力发汗药或清热解毒药,反而可能损伤正气,导致病情迁延不愈。

**低烧** 发烧并不全是坏事,若体温在38.5℃以下,且患者手脚温暖、精神状态尚可,往往是正气正在将病邪从体表驱散的表现。此时如果急于用退烧药强行发汗或压制体温,就如同把正要出门的敌人又关回了屋,令邪气内陷,易致咳嗽迁延、肺气郁闭,甚至内扰心营,变生他证。

**咳嗽** 当咳嗽能够排出痰液,并且痰液由稠变稀、由多变少,说明身体正在有条不紊地清理呼吸道。痰液滞留肺中,使得伏邪犯肺,可能诱发喘证、哮病。

王世彪