

从起身费劲到能拎五公斤土豆 六旬老人逆转肌少症



最近,68岁的老陈提5公斤重的土豆时,突然感觉手臂使不上劲,没走几步就觉得胳膊酸痛不已。还有一次,老陈想起身,刚站起来就差点又坐回去,双腿发软,需要扶着椅子扶手才能站稳。老陈走路的速度也越来越慢了。他的体重也在不知不觉中有所下降。

老陈的“无力感” 不是老了 是病了

老陈找到了哈尔滨市医科大学附属第一医院老年科主任医师邵旭求治。一见到医生,老陈就忍不住倒苦水:“我这身子骨越来越差,是不是真的老得不行了?”

医生为他安排了一系列针对性检查,包括肌肉力量测试、躯体功能评估以及精准的肌肉量检测,全面了解他的身体状况。

拿到检查报告后,医生向老陈解释:“您目前处于肌少症前期,也就是‘可能肌少症’阶段,这就相当于肌少症的预警信号,不用过度恐慌。处在这个阶段的人,肌肉力量已经开始下降,就像您说的提重物费力、从椅子上起身困难,行走速度也会变慢,但通过专业设备检测,您的肌肉量还没达到肌少症的诊断标准,属于健康与疾病之间的灰色地带,也是干预的最佳时期。”

老陈听完,心里的石头落了一半,但还是忍不住追问:“医生,我这个病严重吗?能治好吗?”医生笑着回应:“你现在是肌少症前期,说明你的肌肉已经出现了一些问题,但这个阶段有一个关键的‘逆转窗口’。只要抓住这个机会,进行科学有效的干预,不仅能阻止肌肉进一步流失,还能延缓衰老,恢复自主生活能力,甚至有可能恢复到正常状态。”

医生还分享了一项相关研究:处于肌少症前期的老人,每年恢复至正常状态的可能性是最终发展为肌少症的2.8倍,约24.5%的个体可实现逆转。尤其像老陈这样体重指数(BMI)低于18.5的老年群体,虽然患病风险相对较高,但只要及时干预,恢复潜力也是最大的。



喝粥配青菜 肌肉流失快

老陈很疑惑,为什么低体重的人恢复潜力反而大呢?

医生解释道:“低体重群体逆转潜力最大,根本原因在于其肌肉流失的核心因素——能量与蛋白质摄入不足。像你这种情况,平时可能吃得不够营养,导致身体缺乏足够的能量和蛋白质来维持肌肉的正常功能,时间一长,肌肉就会逐渐流失。”

老陈想了想,自己平时确实吃得比较简单。早上一般就是喝碗粥,吃个馒头;中午和晚上也就是炒个青菜,吃点米饭,很少吃肉和蛋类。而且,他觉得自己年纪大了,吃太多会消化不良,所以每餐都吃得不多。

医生说:“这就是问题所在了。随着年龄的增长,身体对营养的吸收和利用能力会下降,但如果摄入的营养本来就不足,那就更容易出现肌肉流失等问题。不过,好在这些问题是可以纠正的。只要针对性地补充营养,就能产生显著效果。”

老陈听了医生的话,恍然大悟。他决定从现在开始,改变自己的饮食习惯,多吃富含能量和蛋白质的食物。

肌少症 自己也能查

老陈问医生:“我以后怎么知道自己身体有没有好转?是不是又出现问题了?有没有不用去医院,自己就能操作的简单方法,可以自我检查?”

医生表示,提5公斤左右的重物明显觉得费力,从无扶手的椅子上起身时需要借助外力、起身缓慢,平时步行速度比以前变慢,还有近半年内没有刻意节食、运动,却非自愿体重下降超过5%,这些都是提示肌少症风险的信号。老人要是感觉身体比之前更虚弱、没力气,甚至连日常穿衣、洗漱都觉得费力,一定要及时来医院做专业评估,不能拖延。

老陈心里暗暗下定决心,以后一定要多关注自己的身体状况,再也不能像以前那样粗心大意,忽视身体发出的预警信号,好好配合调理,争取早日恢复健康。

抓住逆转窗口 强营养多运动

医生告诉老陈,要实现肌少症前期的逆转,必须采取“营养强化”与“抗阻运动”联合干预的方法。

营养强化

在营养方面,核心是保证足量优质蛋白质摄入。医生建议老陈每日每公斤体重摄入1.2-1.5克蛋白质,并均匀分配至三餐。比如,老陈体重60公斤,那么他每天就要摄入72-90克蛋白质。富含优质蛋白质的食物有瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、牛奶等。同时,老陈还要注意补足维生素D。对于他这种体重过低的人,医生建议可以考虑使用口服营养补充剂。

老陈按照医生的建议,开始调整自己的饮食。早餐除了喝粥、吃馒头外,还增加了一个鸡蛋和一杯牛奶;午餐和晚餐会吃一些瘦肉、鱼肉,还会搭配一些豆类和蔬菜。而且,他还会在两餐之间吃一些水果,补充维生素。

抗阻运动

在运动方面,关键在于坚持抗阻训练,给予肌肉“重建信号”。医生为老陈推荐了一些适合他的低强度抗阻运动,比如从椅子上站立、扶墙俯卧撑、弹力带练习等。这些运动可以从每周2-3次开始,循序渐进地增加运动强度和次数。如果老陈觉得自己的动作不标准或者不知道如何正确训练,也可以到医院康复科接受专业的训练指导。

老陈回到家后,就开始按照医生的建议进行运动。一开始,他做从椅子上站立这个动作时,感觉很吃力,需要扶着椅子扶手才能站起来。但他没有放弃,每天坚持练习。他发现自己越来越强壮,能拎五公斤的土豆了。扶墙俯卧撑和弹力带练习也是如此,虽然一开始很困难,但随着时间的推移,他的力量逐渐增强了。

经过一段时间的努力,老陈再次去医院进行复查。医生告诉他,他已经逐渐从肌少症前期向正常状态逆转了。 本报记者 李由

