

■养生之道

年过七旬 要防肌少症

肌少症是指由于各种原因导致肌肉减少,同时肌肉力量和机体功能下降的病症。程度分三级:

肌少症前期 仅有肌肉质量减少,肌肉力量和肌肉功能正常。

肌少症 肌肉质量减少,伴肌肉力量或肌肉功能下降。

重肌少症 肌肉质量、肌肉力量和肌肉功能均下降。其发生与先天因素(如遗传)、增龄(如生长激素不足)、不良生活状态(如营养不良、酗酒)、肠道菌改变(饮食变化)和疾病(如心衰、消化不良)等有关。

肌少症的临床表现

①体重减轻,消瘦。②低蛋白血症:抵抗力降低易感冒等。③体力渐渐不支。④自理能力下降。⑤跌倒:导致骨折等。⑥并发症增多。⑦再入院率升高:治疗和手术预后不佳。

肌少症的筛查方法

对于70岁以上的肌少症高危人群,可采用SARC-F调查问卷筛查。

S-力量 举起或搬运约4.5千克的物件是否存在困难?

0分,没有困难;
1分,稍有困难;
2分,困难较大或不能完成。

A-辅助行走 步行穿过房间是否存在困难?是否需要帮助?

0分,没有困难;
1分,稍有困难;
2分,困难较大,需使用辅助器具或他人帮助。

R-起立 从椅子或床起立

是否存在困难?是否需要帮助?

0分,没有困难;
1分,稍有困难;
2分,困难较大,需使用辅助器具或他人帮助。

C-爬楼梯或台阶 爬10层楼梯或台阶是否存在困难?

0分,没有困难;
1分,稍有困难;
2分,困难较大或不能完成。

F-跌倒 过去1年内的跌倒情况。

0分,过去1年内没有跌倒;
1分,过去1年内跌倒1~3次;
2分,过去1年内跌倒4次以上。

以上5项总分相加,如总分 ≥ 4 分提示存在肌少症风险,需行以下肌肉力量评估(需到医院进行),方法如下:

1. 握力:用主力(优势)手自然下垂握住握力计,用最大力气握两次,取最大值。正常值范围是男性 ≥ 26 千克,女性 ≥ 18 千克。

2. 5次起坐测试:测量患者不使用手臂从坐位到站立5次所需的时间,可用来代替腿部肌肉(股四头肌群)的力量。

通过以上检查一般可确诊。如条件允许可行磁共振成像、双能X射线吸收仪、生物电阻抗分析等,及通过步速了解肌肉功能协诊。

肌少症的治疗和预防

1. 预防 主要通过增加营养、加强运动来延缓本症发生发展,应从青年时开始,在青年时最大限度地增加肌肉;中年时保

持肌肉;老年时减少肌肉丢失。

2. 治疗 可参考以下方法。

① 锻炼

以抗阻力运动为基础的运动(如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等),能有效改善肌肉力量和身体功能,如同时补充必需氨基酸(如复方氨基酸口服液)、优质蛋白(如动物瘦肉等)效果更佳。可每天进行40~60分钟的中、高强度运动(如快走、慢跑),20~30分钟的阻力运动,每周3天以上。同时减少静坐、躺卧的时间。

② 营养

蛋白质:60岁以上者每日摄入量为1~1.2克/千克体重;急、慢性病人增至1.2~1.5克/千克体重,其中优质蛋白(如牛肉、乳清蛋白等)最好达50%。将蛋白质分配到三餐中以获得最大的合成率。

在此基础上,最好同时进食:

1. 富含脂肪酸长链多不饱和脂肪酸的食物(如深海鱼油、海鱼等);
2. 维生素D(或动物肝脏、蛋黄等);
3. 营养补充剂(如蛋白粉等);
4. 抗氧化药物和食物(如维生素A、C、E、锌、硒等,深色蔬菜、水果、豆类等)。

广东省连州市北湖医院内科副主任医师 陈金伟

■退休生活秀

妻子的歌声

妻子不爱搓麻不打牌,平时就喜欢哼哼歌唱唱戏。故而我家时常有歌声传出,在楼道里回荡。

妻子唱起歌来,几乎分不出高音和低音,但她自我感觉挺好。洗衣、做饭她会唱,上楼下楼她也唱。一次,她一边做家务一边哼小曲儿,竟忘了炉子上还烧着开水。待想起时,壶里只剩下一丁点水。要是再晚一点,这水壶恐怕要变成“黑脸包公”了。

妻子的歌声多为随意吟唱,有时轻一句重一句的,甚至缺词少句不连贯,但这并未打消她的劲头。她说:“我唱歌就是来消遣的,唱错了有什么,大不了重唱!”《我的祖国》、《天上掉下个林妹妹》,不同的风格,不同的旋律,她唱出不同的韵味来。

妻子的歌声是性格的展示。她从小就开朗活泼,喜欢唱这唱那。那个年代,主要是唱唱八个样板戏、《大海航行靠舵手》等革命歌曲。后来,随着改革开放,生活也发生了变化。下班后,她就用借来的磁带不断播放喜欢的歌,跟着曲调“死记硬背”,学会了不少流行歌。直到现在,一些新歌她也是学学就会。这么多年来,我从妻子的歌声中,听出了她对生活自如的表达,对人生积极向上的表白。

如今,外孙女上幼儿园了,学了不少儿歌。那天,在饭桌上,孩子突然唱起了《我爱北京天安门》,尤其是那句“伟大领袖毛主席,指引我们向前进!”唱得有声有色,临了还不忘敬个礼。听到外孙女稚嫩的童声,妻子更是来了兴致,她说今后有外孙女陪她一起唱,生活就更有活力了。是啊!这下我们家更热闹了。当她们的歌声唱响时,我一般不去发表感言,只是默默地倾听、静静地欣赏……

上海 郑立华

跟耳背老人讲话 莫大声“喊”

生活中,很多人在跟耳背老年人讲话时,担心对方听不清,总把声音提得高高的,甚至用“喊”的音量呼叫。其实,要让老人听清,最重要的是在讲话时要把语速放慢,其音量稍稍提高为好。

老年人由于听觉神经的衰退,对低音和高音的接受范围都变窄,声音低时听不见,声音高时,则由于重振现象而使其听到的声音随着外界声音的增大而异常增大,甚至会觉得嘈杂,也会导致听不清。因而会出现“小声听不见,大声嫌人吵”“安静环境能听清,嘈杂环境听得困难”的现象。

因此,在与老人交流时,不一定要在他耳边大声喊,而应降低说话的速度,并让对方能看清自己的口型。这样多数耳背老人可以与人正常地交流。同时,适当而持续地交流可以减缓老人听力下降的速度。相反,如果因为老人听不见,而不与其交流,则会更加重老人听觉神经萎缩的速度。

湖北省襄阳市第一人民医院 方文杰

■有话要说

护理院里的模仿秀

近日,苏州太仓一家老人护理院吸引了众多人的眼球,院内这群平均年龄85岁的老人们模仿成世界名画中的人物,包括蒙娜丽莎、包着红头巾的男子、头顶面包的女子等;不仅如此,还自发拍摄了各式时尚大片,破洞裤、连衣裙、半身纱裙……一个比一个时尚有魅力,成为网络上的热搜。

在一般人的印象中,住在护理院的老人,除了日常吃住外,空闲时多是看电视或静静休息。而这群耄耋老人颠覆了大众的想象,活出了晚年的精彩,让人敬

佩与感动。

这些打破常规的举动,既有护理员社工的耐心引导,也离不开大爷大妈们的积极参与。模仿秀给他们带来了实实在在的欢乐。老人就是老小孩,一点有趣的改变,就能给他们的生活增添无限的色彩。另外,老年人合理利用身边随处可见的材料来制作“服化道”,既勤俭节约,也可以动手动脑。这类活动也是提高老人们的艺术修养与鉴赏能力的好机会。

现代社会,文娱生活愈发丰富,给老人的晚年生活带来了创新的可能。除了琴棋书画、唱歌

跳舞外,老人完全可以在模仿秀、时装秀、配音秀,以及撰写网文,拍摄短视频、微电影等诸多新领域一展身手。

年龄不是问题,关键是要有一颗永葆年轻的心。通过“玩转”新事物,老人们仿佛回到了年轻时代,心情好了,对促进健康长寿也大有帮助。所以,社会各界应多给老年朋友“创造”欢乐,让晚年生活不再枯燥。当然,老年朋友们也要勇敢跨出步伐,去尝试各种新事物,真正做到老有所乐、自得其乐、天天快乐。

上海 邓为民