

在生活中，行走缓慢，老人常会认为是自己上岁数了。走路慢很正常，但若发现瘦了很多，易疲乏、跌倒，甚至发生骨折，其实，这很可能是一种疾病的征兆——肌少症。

肌少症的发病率与年龄有关，根据调查，我国60岁以上老年人“肌少症”患病率约为5%~10%，70岁以上老年人患病率大于20%，80岁及以上人群中超过50%。糖尿病患者由于节食过度、营养不良等原因，肌少症的发生风险更高，是正常人群的3倍。由肌少症、骨质疏松引起的跌倒后骨折，现已成为65岁以上老年人死亡的首位原因。本期关注，我们就来谈谈关于“肌少症”的那些事。

“肌”不可失

老年朋友：您的肌肉“缩水”了吗

山东省济南医院 教授 王建华



临床实例

李大娘年近70，半年前社区体检时查出“2型糖尿病”。老人家担心药物有副作用不愿吃药，执意坚持用饮食治疗控糖，顿顿杂面窝头和青菜，肉蛋奶几乎不吃，半年时间里她体重减了将近20斤。虽说血糖控制尚可，但精气神却大不如前，总感觉全身乏力，尤其是最近走路老是摇摇晃晃，好几次都差点摔倒。街坊邻居见了都说她明显瘦了，胳膊腿更是比以前足足细了一圈，大家都劝她到内分泌科去看看。经过检查结合病史，李大娘被医生确诊为“肌少症”。

一、“肌少症”究竟是咋回事

“肌少症 (Sarcopenia)” 又称“肌肉减少症”，是一种与年龄相关的老年综合症，其特征主要在于肌肉（主要是骨骼肌）质量、力量和功能的逐渐丧失，这是导致老年人衰弱、残疾和死亡的重要原因。

肌少症的临床症状常常缺乏特异性，主要表现为全身虚弱无力、四肢干瘪纤细、行走困难、步态蹒跚、平衡能力下降、站立不稳，易发生跌倒而引起骨折等。

二、“肌少症”有哪些危害

1. 引发跌倒骨折。“肌少症”患者肌肉力量减弱、平衡功能下降，加上患者常常同时合并“骨质疏松症”，因此很容易跌倒、骨折，显著增加老年人致残、致死的发生风险。

2. 导致生活失能。肌少症会严重影响患者行走、持物及活动能力，导致生活自理能力和生活质量下降。

3. 诱发或加重疾病。肌少症会加速骨质丢失，导致代谢异常及体脂增加，影响多脏器（如呼吸、循环、消化、内分泌、代谢等）生理功能，与慢性阻塞性肺病、心力衰竭、糖尿病、高血压、骨质疏松、肿瘤等临床疾病不良预后密切相关。

三、导致“肌少症”的原因

1. 年龄因素

随着增龄及衰老，肌肉、骨骼及神经机能均呈进行性减退，大致从40岁起，骨骼肌就开始衰老，肌肉量平均每年减少8%左右，70岁以上减速翻倍，倘若年轻时缺乏锻炼，肌肉量储备不足，年老后肌肉衰老的速度会更快。

2. 营养缺乏

许多老年人本身进食量就偏少，又因为惧怕“三高”而忌口，鸡蛋、肉类、海鲜等蛋白质丰富的食品吃的很少，致使蛋白质、维生素D、钙质等摄入严重不足。再加上老年人消化吸收功能普遍较差，导致肌蛋白合成减少，骨骼肌质量下降、肌力减退，骨量减少、骨密度降低。

3. 运动不足

肌肉质量及力量下降是人体老化的主要特征之一，运动锻炼则可减缓增龄引起的骨骼肌衰减。老年人体力劳动和户外运动明显减少，而久坐及卧床的概率相应增加，无疑会加速人肌肉细胞的衰减及功能减退。

4. 疾病的影响

各种消耗性疾病（如结核、肿瘤等）、慢性心肺疾病（如慢性阻塞性肺疾病、冠心病等）、某些内分泌疾病（如糖尿病、甲状腺机能亢进等），还有就是长期服用某些药物（如糖皮质激素）等，都会加速肌肉的代谢，引起肌肉减少症。

此外，骨骼肌还是人体最大的蛋白质仓库（人体60%的蛋白质储存于骨骼肌当中）和重要的糖调节器官，对维持血糖稳定其中重要作用。

四、出现哪些症状需要警惕“肌少症”

老年人是肌少症的高危人群，当身边的老年人出现以下情况，需警惕肌肉减少症，及时去医院检查确诊。

1. 肌力降低，活动能力下降，日常活动（行走、坐立等）完成困难、步履蹒跚、平衡障碍；
2. 乏力、握力下降、手部力量差、受伤后恢复较慢；
3. 不明原因的体重下降（排除节食、手术、糖尿病、甲状腺功能异常、肿瘤等疾病）；
4. 易发生跌倒、骨折等。

五、“肌少症”的筛查与诊断

“肌少症”的检查项目主要有肌量（肌肉质量测定）、握力（肌肉力量测定）及步速（肌肉功能测定）三大指标。

介绍自我简单判断“肌少症”的方法：

一看腿围。双手的食指和拇指环绕围住小腿最粗的部位，如果测的小腿刚好合适或者比手指转动的小，提示肌肉质量减少。

二看步速。按平日行走速度行走6米，测量时间，如果步速小于1米/秒，提示肌肉功能下降。

三看握力。使用电子握力计，测量优势手握力，测量三次取最高值，男性小于28千克，女性小于18千克，提示肌肉力量减弱。

只要患者具有肌肉质量减少，同时合并肌力下降和/或肌肉功能降低，即可诊断为“肌少症”。

随着我国人口老龄化的加剧，老年肌少症的问题愈发普遍，尤其在老年糖尿病患者当中更加突出。控制体重固然有助于管控血糖，但如果患者节食过度，就可能导致营养不良、肌少症等新的健康问题，这个问题必须引起重视。肌肉减少的发生是一个逐步进展的过程，一旦察觉老人出现肢体纤细、行走无力时，就要警惕肌少症的发生，及时就医，及早进行干预和治疗。

专药专治、脑鸣、耳鸣、健忘

温馨提示：形成脑鸣、耳鸣的原因很多，很多人总感觉脑袋里嗡嗡响。也不知道是怎么回事，到医院也查不出问题，所以只能束手无策任由折磨。其实主要原因是因为脑缺氧导致的脑供血不足引发的脑动脉硬化。长期脑鸣是人体诸多心脑血管疾病的前期预警，长期脑鸣，耳鸣会导致血压升高、脑神经受损、脑动脉硬化、失眠健忘，记忆力减退等。一旦出现耳鸣、失眠、健忘等症状应尽早治疗，以免造成病情延误。

头不晕脑不鸣就用补肾益寿片

中医认为：脑鸣、耳鸣、失眠多因脑髓空虚造成，因为脑缺血导致脑供血不足引发脑动脉硬化。治疗以濡养五脏、补肾益气为佳；西医把脑鸣、耳鸣、健忘归为神经衰弱，由于脑神经元受损及病变所致。治病求根，脑鸣病

根在脑神经。专家提醒：长期脑鸣，耳鸣会引发、失眠、眩晕、健忘等继而导致高血压、脑动脉硬化以及脑萎缩、中风等疾病。

国药补肾益寿片对脑神经细胞具有很强的修复能力，能改善脑部细胞的缺氧，补充脑髓，促进神经的传导功能，因而被称为专业治疗脑鸣、耳鸣、失眠健忘的专用药。

脑鸣、耳鸣、失眠健忘是重大疾病的前期先兆、易引发中风痴呆、影响健康

脑鸣，耳鸣是由人脑部缺氧亏损、脑髓空虚、脑脉失养，导致脑神不安所引起的，你的脑中风其实就是由于长期脑鸣，耳鸣不治的结果。而中风后，脑供血机能严重受损，不仅导致了偏瘫，也进一步加重了脑鸣，耳鸣。国药补肾益寿片通过滋养脑髓、安神镇静，调理五脏，补充脑供血，营养脑神经，脑内也就清静了。

长期脑鸣如不及时治疗，就会导致血压升高、脑神经受损、全身麻木、口眼歪斜、脑动脉硬化以及痴呆、中风等这些难以治愈的疾病，还会引起失眠、晕厥、脾气烦躁等症，会进一步加重病情，为治疗带来阻碍，甚至是造成脑神经细胞的大面积坏死，影响健康。

补肾益寿片对缓解脑鸣、耳鸣、失眠健忘的效果很好，因制作工艺复杂，对季节因素要求很高，所以产量很少。

补肾益寿片早服早受益

国药【补肾益寿片】是针对脑鸣、耳鸣、失眠健忘的深层根源，经过精妙配方，首先通过调理脾胃，疏通大脑供血的根基底动脉，大脑微循环血管，增加血液携氧量，调节大脑平衡神经，如脑组织每时每刻都能得到充分高质量的血氧，所提取出的神经修复酶，对脑神经有着很大修复作用。【补肾益寿片】获批准药准字

绿色 OTC 产品，此方以批量生产，经过浓缩提纯研制成方，此方用于补肾益气，能调节中老年人免疫功能。对于失眠，耳鸣，腰酸，健忘，倦怠，胸闷气短，夜尿频多等症，如果你有以上疾病不妨给自己一个康复机会试一试。

爱心活动今天开始：厂家特在我市举办大型优惠活动，时间仅限3天。凡一次性买5盒赠3盒 买3盒赠1盒

温馨提示：为了确保疗效，选药一定要选国药、治病要按疗程购买效果更佳。补肾益寿片为治疗脑鸣、耳鸣、失眠健忘的专用药。

咨询电话：
400-697-7890

免费送货 货到付款
湘药广审(文)第251116-00411号 广告
请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用