

# 肌少症高發 四個老人中就有一個



率約 25%，即每 4 個人中就有一個肌少症患者，而 80 歲以上人群肌少症患病率則更高，已經達到了 60%。

**你的肌肉不少!**

在進行肌少症的明確診斷前，我們可以在家先做一些簡單的自我篩查，判斷一下自己的肌肉不少，是不是肌少症的高危人群。

**1 出現明顯凹陷**

肌少症患者由於肌肉支撐力下降，所以從外觀上看，虎口、鎖骨上窩、太陽穴等部位常常會出現凹陷，且凹陷非常明顯。

**2 蝴蝶臂**

肌少症患者肌肉鬆弛，雙臂張開時，皮下脂肪會下墜，甚至形成一個小扇形，就像蝴蝶的翅膀，因此被稱為蝴蝶臂。

**3 突然使不上勁**

雙手突然感覺沒有以前有力氣了，比如原本可以輕易地將毛巾擰干，可以將瓶蓋擰開，但是現在感覺使不上勁，毛巾擰不干了，瓶蓋也打

不開了，這時就要警惕肌少症了。如果家里有握力計，那麼還可以進行更準確的測試，男性握力小於 28 公斤，女性握力小於 18 公斤時表示上肢肌肉明顯減少。

**4 走路變慢**

正常成年人在步行時速度應該可以達到 1.1 米到 1.5 米每秒，肌少症患者因為運動能力下降，走路會比較緩慢，如果步行速度低於 1 米每秒，就有可能是下肢肌肉明顯減少的表現了。

**5 小腿過細**

用雙手的拇指和食指環繞住小腿最粗的部位，如果指環能夠很輕鬆的把小腿最粗的位置環繞住，甚至還留有空間，就提示可能存在肌少症。

如果出現以上表現，一定要儘快就醫，進行更精確的檢查，明確是否患上肌少症。

**好好吃+好好練，幫你治療肌少症**

患了肌少症，應該如何治?很遺憾的告訴你，目前臨床上還沒有專門治療肌少症的藥物!雖然一些激素類藥物可能有增加肌肉的作用，但是長期使用會帶來一些副作用，如腫瘤、心血管病發生風險增加，因此並不推薦肌少症患者使用。

既然沒有藥，肌少症是不是沒法治了呢?

其實不用擔心，只要好好吃，好好運動就能起到很好的治療效果。

**1 好好吃**

骨骼肌最重要的基礎成分就是蛋白質，肌少症患者大多數存在蛋白質攝入和合成減少的問題，所以在飲食上一定要重視蛋白質的攝入，尤其是動物蛋白、乳清蛋白等優質蛋白，建議每天每公斤體重補充的蛋白質質量要在 1.5 克-2.0 克。如果肌少症患者有腎功能不全的情況，那麼需要在醫生的指導下進行蛋白質補充。除此之外，維生素 D 的補充也不容忽視。

**2 好好練**

肌少症患者要採取以抗阻運動為基礎的綜合性的運動方式。即在進行抗阻運動的同時，還要適量加入一些有氧運動和柔韌性訓練，這樣才能在增肌的同時，增強患者的柔韌性和平衡性。

對於老年肌少症患者，出于安全考慮，抗阻運動可以選取一些柔和的方式，例如選取 1 公斤重的啞鈴(也可以用同等重量的礦泉水等替代)向上平舉，30 次一組，每天做 20 組即可。

下肢肌肉的鍛煉可以採取在床上平臥的方式，將腿和腳背拉直後向上抬高 25 厘米左右，保持五秒再放下，30 個一組，每天做 3 組即可。

都說千金難買“老來瘦”!瘦一點彷彿就離高血糖、高血壓和高血脂等老年人高發疾病遠一點。然而，真相是怎樣呢?可是“老來瘦”也未必是好事，如果你瘦的不是脂肪，而是肌肉，那有可能會帶來更大的危害。

**肌少症**

肌少症，即肌肉減少症，是指因骨骼肌持續大量流失而引起的骨骼肌力量、質量和功能下降的臨床綜合徵。骨骼肌關乎人體的核心力量，一旦出現問題，老年人會出現站立困難、步履緩慢、容易跌倒等情況。而跌倒，對於老年人來說可能是致命的。

目前全球 60 歲以上人群中肌少症發病

## 桃子的健康優勢

從現代營養學角度看，桃子有兩個突出的優勢：它是一種“血糖友好型”水果，糖負荷較小；富含抗氧化物質，有助對人體慢性炎症。

在眾多水果中，桃子的健康優勢，主要體現在兩個方面。

**一、對血糖很友好**

桃子含糖量較低(10%左右)，升糖指數(GI)只有 28，而蘋果、葡萄、獼猴桃的 GI 值分別為 36、43、52。

桃子的糖負荷(GL)也不高。糖負荷比較真實地反映了攝入食物中碳水化合物總量對血糖的影響，≤10 為低糖負荷食物。吃一個中等大小(200 克)的桃子，糖負荷在 6 左右。

所以，桃子是一種“血糖友好型”水果，很適合糖友食用。

**二、富含抗氧化物質**

與蘋果、葡萄相比，桃子具有更強的抗氧化能力，酚類化合物種類更加豐富。

到目前為止，科學家們從桃子中分離鑒定出了 30 多種酚類化合物，包括綠原酸、新綠原酸、兒茶素、表兒茶素、蘆丁、槲皮素等。

這些抗氧化物質，對人體有哪些好處呢?

- 1、有助清除自由基，減少氧化損傷，抵禦衰老。
- 2、可以對抗慢性炎症。慢性炎症不僅是誘發

糖尿病、高血壓等慢病的重要因素，也是促使慢病惡化的因子。

也就是說，攝入足量的抗氧化物質，對防治慢病有一定好處。

**桃子真的“養人”嗎?**

一直以來，民間都有“桃養人”的說法。其實，除了上述兩個優勢外，單從營養素含量的角度看，桃子並不算突出。

比如，桃子維生素 C 含量不到 10 毫克/100 克，跟蘋果、梨差不多，遠遠比不上鮮棗(243 毫克/100 克)、獼猴桃(62 毫克/100 克)等水果。

膳食纖維含量在 1.5 毫克/100 克左右，在水果中算是中等水平。雖然也含有 B 族維生素和鎂、鉀、鐵等礦物質，但含量也不突出。

不過，相對很多水果而言，桃子也適合高血糖、高血壓、高血脂、尿酸、便秘等人群食用。



越來越多的國際研究表明，山火煙霧污染會導致認知缺陷、創傷後應激障礙，甚至可能增加患癡呆症、阿爾茨海默氏症和帕金森氏症的風險。

直到最近，人們還在研究山火對患者肺部、心臟和血液的影響。然而，一些研究人員已經開始研究山火煙霧中的細顆粒物如何進入人體並進入大腦。

加州大學戴維斯分校兒科教授 Kent Pinkerton 表示，鼻子通常是一個很好的過濾器，可以將大量吸入的顆粒阻擋在肺部之外。但人們擔心，在山火期間，煙霧中的微小煙灰顆粒和其他化學物質有能力進入鼻子的細胞和神經。科學家已經證明這兩者都與大腦有直接聯繫。

平克頓說，連接鼻腦通道的細胞和神經可能會因山火煙霧而發炎和受損。“野火煙霧中的一些顆粒已被證明能夠穿過血腦屏障並引起大腦炎症。”

今年是加拿大山火最嚴重的一年，近 13.7 萬平方公里的土地被燒焦。目前，西北地區和卑詩省山火失控，迫使數千人逃離家園。山火煙霧不僅由燃燒的樹木和其他植物的植被組成，還包括被火焰捕獲的日常產品，包括車輪和房屋的金屬、塑料和衣服。

紐約羅徹斯特大學神經學教授多爾西(Ray Dorsey)表示，山火煙霧中的一些顆粒物足夠小，可以進入大腦的嗅覺中心。

他在接受採訪時表示：“搭在這些微小顆粒物上的是有毒金屬碎片——含鉛汽油中的鉛、剎車片中的鐵和催化轉化



器中的鉛。”

多爾西說，帕金森氏症和阿爾茨海默氏症患者的大腦中重金屬濃度更高。他說，患有這兩種疾病的患者幾乎普遍發現大腦嗅覺中心受損。

他指出 2018 年 7 月發表在《環境研究》雜誌上的一項研究，其中一組國際研究人員發現，暴露在墨西哥城空氣污染中的人的大腦中出現了阿爾茨海默氏症和帕金森氏症的特徵。

多爾西說，他最近看到的報告表明，山火造成的空氣污染的顆粒物濃度比車輛交通造成的空氣污染更密集或更高。“簡而言之，無論你是新生兒還是患有阿爾茨海默病的老年人，空氣污染都可能對你的大腦有害。”

1 月份《PLOS Climate》雜誌上發表的一項研究發現，接觸 2018 年坎普大火(加州歷史上最致命、最具破壞性的野火)煙霧的人與那些沒有暴露在火中的人相比，明顯出現更嚴重的創傷後應激障礙、焦慮和抑鬱等慢性症狀。

?? 加州火災研究的主要作者、加州大學聖地亞哥分校精神學副教授米甚拉(Jyoti Mishra)表示，接觸山火還會導致認知能力下降，即抑制干擾和專注于手頭任務的能力。

## 吸入山火煙霧等同吸進大量塑膠金屬

## 人老眼先衰 小心眼部“老年病”

生活中，經常聽到中老年朋友抱怨：我的眼睛為何越來越疲勞?越來越睜不大?看東西越來越不清楚?這都與視疲勞有關。

視疲勞這個概念，如今被廣泛提及。患者症狀多種多樣，常見的包括近距離工作不能持久，出現眼部及眼周疼痛、視物模糊、眼睛干澀、流淚等，嚴重者會出現頭痛、噁心、眩暈等症狀。

視疲勞不是獨立的疾病，而是因各種原因引起的綜合徵。隨着電視、平板電腦、智能手機的普及和生活節奏的加快，人們使用眼睛越來越頻繁，往往在不知不覺中誘發了視疲勞。

在日常生活中，患有近視、遠視或眼睛本身有炎症(如患沙眼、角膜炎等)的人群更容易發生視疲勞，老年人及更年期女性因自身調節能力下降，也更易發生視疲勞。

**眼瞼皮膚鬆弛可引起視疲勞及異物感**

臨床觀察發現，老年性眼瞼皮膚鬆弛很容易使中老年朋友出現視疲勞。眼瞼皮膚鬆弛已成為很多中老年朋友視疲勞、視野變窄、甚至視力下降的重要原因，必須重視。

老年性眼瞼皮膚鬆弛，發病率很高，幾乎每位中老年朋友都會發生。疾病主要表現為瞼皮鬆弛，伴皺褶，肥厚鬆弛的皮膚向下懸垂，會使眼睛變小，形成“三角眼”，造成假性或真性的上瞼下垂，從而遮擋視軸。人看物時，感覺視

野縮小，視物特別疲勞。此外，“三角眼”會使人感覺很不精神，容易顯得老態。

一般情況下，出現視疲勞後，醫生會建議嘗試一些人工淚液，但往往效果甚微。這種情況下，一定要關注病人有沒有出現眼瞼皮膚鬆弛，遮擋了視線(視軸)，如果情況確如此，那麼點多少眼藥水都不能從根本上解決問題。

部分老年性眼瞼皮膚鬆弛患者還常有異物感。這是因為，眼瞼皮膚鬆弛明顯時，會引起眼瞼皮膚內翻和倒睫毛，眼睛容易出現溢淚、刺痛、誘發角膜炎、角膜潰瘍等，不僅讓人形成“眼睛里有東西”的錯覺，還會導致視力下降。

目前，眼瞼皮膚鬆弛的唯一治療方法是手術治療，即行瞼皮鬆弛矯正手術。如果患者合併眼瞼內翻、倒睫毛，可一併手術解決，不但能滿足外觀需求，更重要的是能明顯緩解視疲勞和異物感。

**“擠眉弄眼”可能是眼睛痙攣**

生活中，還有一類人群喜歡“擠眉弄眼”，尤其是和人交談時，或者在關鍵時刻，比如橫穿馬路、開車時，頻繁而不自主地瞬目眨眼，甚至突然雙眼緊閉，嚴重時完全睜不開眼睛，根本無法看外界，伴痛苦的面部表情。

這種疾病被稱為特發性眼瞼痙攣，主要指眼、眼眶和眼輪匝肌的自發性痙攣性收縮。痙攣的主要表現為，非意志性強烈閉眼的不斷重

複。這些患者很容易被誤診為干眼、視疲勞，從而耽誤了及時治療。

特發性眼瞼痙攣通常為雙眼發病，中老年人發病多，部分患者還有面部或身體其他部位的局限性痙攣。該病尚無明確病因，但與精神緊張、情緒壓力大、睡眠不良等因素相關。

眼瞼皮膚鬆弛也會導致特發性眼瞼痙攣加重。這和視疲勞也有關，長時間近距離工作或者盯着電子屏幕，眼睛睫狀肌會一直痙攣收縮容易導致眼睛疲勞，刺激眼輪匝肌出現陣發性不自主小抽搐，休息後症狀有所好轉。有些患者可能和眼表疾病刺激有關，比如眼瞼內翻伴倒睫、慢性結膜炎伴結膜結石、瞼緣炎、角膜炎等。

特發性眼瞼痙攣的危害性，首先是影響外形，也影響和別人的交流，在社交時不停“擠眉弄眼”會給人不禮貌、不嚴肅的印象，嚴重的患者會出現“功能性盲”，因此一定要及時治療。

大部分特發性眼瞼痙攣無法自愈，多數患者的痙攣症狀可以通過藥物來控制，但也無法實現完全治愈，因此需要反復多次注射肉毒素進



行治療，或者直接通過手術治療，使患者眼睛能睜大。

另一種嚴重影響中老年人視力的常見眼科疾病就是白內障。患了白內障時，主要表現為視物模糊，感覺眼前一層霧，導致視力下降，影響生活質量。

由於白內障不可逆轉，一旦患病，只會越來越重。因此確診後，必須及時就診手術治療。有些患者抱着“等一等”的想法，要知道“太老太熟”的白內障摘除時，手術難度明顯增加，術中更容易出現並發症，且患者術後反應大，恢復慢。在此建議患者一定要及早就醫，醫生會根據病變的實際情況制定合適的手術時機和方案，千萬別拖延。