

康复医学权威专家陈作兵： 警惕肌少症 千金难买老来壮



扫码看视频

名医讲堂



陈作兵

教授,主任医师,博士生导师,浙江省卫健系统“领军人才”。中国康复医学会理事,中国康复医学会康养工作委员会首任主任委员,浙江省残联副理事长,浙江省医学会医养结合分会主任委员,浙江省康复医学会副会长,浙江省住院医师规范化培训康复医学专业质控中心主任,浙江大学医学院附属第一医院副院长,浙江大学医学院康复医学研究中心主任,浙江大学康复医用材料中心常务副主任。

本报记者 徐小翔

对于老年人来说,“肉”太少,身体问题就多起来。最近几年,肌少症这个词被更多人关注。

不久前举行的2023健康中国发展大会上,陈作兵教授分享了发酵蛋白肽粉改善老年肌少症的功效及作用机制研究成果。本期《名医讲堂》,记者就这一话题,请陈作兵教授进行解读。

只要上了年纪 很多老人都要面对

不少老年人饱受骨折、肌肉萎缩的困扰,生活质量大打折扣,只能在轮椅上度过余生,而这背后是日益增长的肌少症发病率。什么是肌少症,该如何认识它?

在与老年朋友交流时,陈作兵会先问几个问题:是否感觉稍微活动就很乏?是否感觉身上的肌肉越来越松弛,人越来越瘦?是否感觉很容易摔倒?很多人一听,都点点头。

事实上,肌少症是一种与衰老相关的肌肉退化现象,指的是骨骼肌量减少、肌力下降和身体

功能减退的综合征。通俗地讲,就是因衰老带来的不可避免的肌肉退化,每个老年人都要面对。经过医学检查发现,患有肌少症的人,肌细胞含量明显减少,肌肉数量明显减少。随着我国老龄化程度增加,肌少症的发病率逐年增加。

肌少症会降低老年人生活质量,让老年人容易跌倒、骨折,增加死亡风险,给个人和家庭带来沉重负担。但令人遗憾的是,目前还没有针对肌少症的有效治疗方法,只有从运动、营养、药物等方面干预。



老年人进行康复训练。王树成 摄



老年人参加趣味运动会(资料图片)。王树成 摄

调节肠道菌群 可改善肌少症

作为全国康复医学会肌少症专委会专家,陈作兵及其团队在临床、调研中发现,肌少症的老人往往肠道中的菌群发生改变,有害细菌比例远超益生菌。研究中,他们还发现发酵蛋白肽能有效改变老年人肠道菌群,增加益生菌数量,调整益生菌比例。这就有了前文所说的发酵蛋白肽粉改善老年肌少症这项研究的雏形。

这项研究得出哪些结论?肠道微生态和肌少症有什么关系,目前研究进展如何?

“我们首先得出的结论是,肠道菌群不仅与肠道相关,还与肌少症这样的衰老性疾病相关。”陈作兵解释,肠道菌群可以通过影响身体免疫、炎症、激素水平、营养和维生素的合成等方面,对肌肉产生影响。团队通过

前期功效性验证研究发现,发酵蛋白肽粉重塑肠道菌群、改善肠道和炎症因子,通过肠肌轴调节免疫反应,改善肌少症。

这个实验怎么做的呢?前期研究将小鼠分为6组:年轻健康小鼠、老龄肌少症鼠、老龄肌少症鼠服用发酵蛋白肽粉组(中、高、低剂量组)、普通蛋白粉组。

研究发现,服用发酵蛋白肽粉的肌少症小鼠,肌少症有一定程度改善。其作用机制与发酵蛋白肽粉重塑肠道菌群、改善肠道和炎症因子,肠肌轴调节免疫反应有关。

“该实验对肌少症的营养补充提供新思路。”陈作兵表示,目前已完成相关动物试验,拟近期进入人体临床试验。一旦探索成功,对老年人改善预防肌少症将是突破。

“四看”自测法评估患病风险

判断是否肌少症,不是靠肉眼判断胖瘦,需要进行系统检查,测量身体成分、肌肉维度、握力以及步速等指标,来判断肌肉量与肌肉质量,进行综合诊断。陈作兵给老年朋友支招,可通过简单的“四看”自测法,初步判断是否有肌少症。

一看步速。按平日的行走速度行走6米,同时测量时间,如果步速小于1米/秒,需要注意。

二看握力。使用电子握力计,测量优势手握力,测量3次取最高值,男性小于28公斤,女性小于18公斤,需要注意。

三看姿势。坐在约43厘米高、无扶手的椅子上,双脚着地,双手交叉于胸前,背部不贴靠椅背,完成5次起立和坐下动作,所需时间如果大于等于12秒,需要注意。

四看腿围。双手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,需要注意。

陈作兵表示,如果有上述多个表现,一定要到正规医院进行专业检查。

免疫力是晚年生活核心竞争力

“个体免疫力才是核心竞争力。”陈作兵表示,老年人要坚持健康为主,进一步加强健康管理意识,做到管住嘴、迈开腿、活到老、学到老、治未病。

管住嘴。顾名思义,注意饮食,不要吃太多太油腻的东西,也不要挑食偏食,多吃蔬果和富含蛋白质的食物,保证营养均衡。少吃盐和糖,避免高血压和糖尿病等慢性病。

迈开腿。意思是要多运动,不要总是坐着或者躺着,要适当地走走跑跑跳跳,锻炼身体各个部位,如散步、太极拳、广场舞等。运动可以改善肌少症,并增强心肺功能、促进血液循环、预防骨质疏松、改善睡眠质量等。

活到老,学到老。学习可以让头脑保持清醒和灵活,防止老年痴呆等神经系统退化。学习的内容可以很广泛,比如新闻、书籍、电影、音乐、外语等。

治未病。预防疾病,在出现明显的症状之前就及时发现和处理身体上的异常情况。定期进行健康检查可以尽早发现潜在健康问题,防止疾病恶化。