

观察身体变化 两种方式测量 专家支招科学防治肌少症





医点通



科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 张丹婷 本报记者 徐小翔

身体虚弱无力,上楼梯、提重物越来越困难,还出现皮肤肌肉松弛、平衡能力下降、体重下降等情况。如果出现类似问题,可能提示存在老年肌少症风险。这是一种什么样的疾病,如何科学防治?台州市第一人民医院老年医

学科应红安主治医师告诉记者,国际上把这种疾病定义为增龄相关的肌肉量减少、肌肉力量下降和(或)躯体功能减退的老年综合征,可导致跌倒和骨折风险增加,增加失能、死亡风险。

预计到2050年,全球患有肌少症的人数将达到5亿,其发病率随着年龄增长而增加。近年来,我国肌少症的流行病学调查研究显示,社区老年人肌少症患病率为8.9%至38.8%,男性患病率高于女性,且随增龄肌少症的患病率显著增加,80岁及以上老年人肌少症患病率可达67.1%。

如何识别老年肌少症?

观察身体变化,如体重下降、肌肉萎缩等;测量手臂或腿部肌力,评估自己的身体能力;观察日常生活中,如爬楼梯、提重物等的活动能力;用自己双手的食指和拇指,环绕小腿测量最粗的部位,小腿围小于指环的,患肌少症风险增加;软尺测量小腿围(小腿最粗部位),男性小于等于34厘米、女性小

于等于33厘米,高度怀疑肌少症可能。

如何预防老年肌少症?医生给出以下几点建议。

均衡饮食。足量摄入膳食纤维,各种新鲜蔬菜;择优摄食牛奶、鸡肉、鱼等含有丰富蛋白质的食物;适当增加碳水化合物和脂肪,促进肌肉的生长;避免食用高糖、高脂、高盐食品,不吃或尽量少吃加工过的垃圾食品;建议适当补充富含维生素C、D、E和抗氧化的食物,如鲑鱼、核桃、花生等;维生素D缺乏者可直接补充维生素D软胶囊。

保证充足睡眠,帮助身体恢复和肌肉生长。

保持适度有氧运动和力量训练,增加肌肉量和肌力,预防肌少症。

避免久坐、久站等不良生活方式。

减少危险因素,如戒烟、限酒、防跌倒等,减少影响肌肉健康的危险因素。

高脂高糖饮食 可能损害睡眠质量

瑞典乌普萨拉大学科研人员发现,高脂高糖饮食会改变深度睡眠时的脑电波,可能导致睡眠质量下降。

深度睡眠对修复机体、整合记忆非常重要。

研究团队招募了一批志愿者,随机分为两组,分别实行高脂高糖饮食和低脂低糖饮食方案,一星期后戴着脑电波监测设备在实验室内睡眠一整晚。两种饮食的热量相同,只是营养结构不同。间隔约两个月后,两组志愿者交换饮食方案,重复一轮测试。

数据显示,一星期高脂高糖饮食对睡眠时长、阶段等没有明显影响,但会改变深度睡眠阶段的脑电波特征。研究人员说,脂肪和糖可能激活了一些与清醒程度相关的分子通道,具体机制还有待研究。

据新华社



ESTHELIV 研生之力

海外细胞营养科普专栏

滋养神经元补足大脑营养成分 该请什么“外援”

经过前两期对“老年人如何缓解大脑老化和记忆衰退”“大脑为何会衰退 如何拯救我的记忆”问题的科普,大家对大脑机能下降有了重视。

不少感同身受的读者朋友打进专线电话反映:文中提到的这些症状,句句说到了他们心坎里。比如:感觉很容易疲劳,不管睡多久还是感到不解乏,头脑不清醒;明显感觉记忆力减退,好多次话在嘴边但却忘了要说什么;睡眠节律失调,夜晚入睡困难,甚至整夜睡不着等。

神经元功能下降 导致大脑“老化”

维持大脑基本运转的结构单元是神经元。从神经科学的角度来理解,导致以上场景的一个共同因素是神经元功能下降。

人类大脑中约有860亿个神经元和数十亿神经纤维,在大脑中形成复杂而多维的网络,在数万亿个连接点中传递信息、完成大脑指令,使我们产生复杂的思维和行动。

而神经元中的突触,也是记忆物质储存的结构基础,数量密集的神经元和敏锐的突触,就是大脑保持高效运转的关键。然而无论是年龄的增加等内因,或是饮食营养不足等外界因素,神经元的数量和敏锐度都会呈现下降趋势,出现记忆力减退、注意力下降、反应迟缓等表现。

但神经元功能下降影响的可不仅仅是以上表现,还会影响大脑对应功能区的日常工作,视觉、听觉、嗅觉、情绪稳定、情感表达、运动功能等。所以人体的生理功能全面衰老,与神经元功能的下降有着密不可分的联系。

焕活神经元 “大脑营养素”来助力

都有哪些营养素对神经元有益呢?除了比较经典的DHA、维生素B族等。从海外相关文献了解到,目前经科学研究,比较关键的两大物质一个是近年来科研界的大热成分吡咯喹啉醌(PQQ)和维持神经元膜的磷脂酰丝氨酸(PS)。上期介绍了PQQ,这次来介绍下磷脂酰丝氨酸(PS)。

自1942年,科学家Jordi Folch从牛脑中将其提取出来,PS就始终活跃于脑科学领域的研究中。直到现在被誉为胆碱和DHA后的新兴“智能营养素”,有“大脑维生素”的美誉。后来经研究发现,虽然PS是细胞膜的重要组成成分,但在不同组织器官中的含量差异显著,PS在大脑和其他神经组织中含量较高,大脑以17.7%的比例高居榜首,是肝脏、心脏等部位的5倍有余。

老年人、频繁用脑的年轻人 都能受益

多项临床实验结果表明,PS可以促进神经递质的合成和释放,保护神经细胞免受氧化应激和炎症损伤,维持神经元膜功能、改善神经细胞状态、调节细胞膜流动性,从而可能对认知功能和记忆产生一定的积极影响。甚至对于调节精神紧张状态都有其独到之处。作为一种健康的食品成分,PS先后在多个国家和地区得到认可。韩国食品药品监督管理局(KFDA)允许在添加PS的制品中突出表示PS,并宣传相关产品



有“改善不良情绪,增强记忆力,预防老年痴呆”等功能改善不良情绪,增强记忆力,预防老年痴呆;PS还是FDA认证的唯一种具有认知功能健康宣称的功能性成分。

PS本身在咱们的日常饮食中也存在,比如动物内脏、脑、鱼类、大豆等,但食物中的磷脂酰丝氨酸含量相对较低,难以提供大量的磷脂酰丝氨酸。随着现代人生活水平提高,尤其是城市人群、老年人群饱受高胆固醇、高血脂症的困扰,从饮食中摄取的PS日益减少,对于老年人、频繁用脑的年轻人来说,补充PS更是十分必要的。作者在上一期(详见5月30日9版)有详细介绍过PQQ这个成分,比较推荐的方法是PQQ和PS同时补充。

如需了解更多,可拨打本版右上角专线电话咨询。 记者 徐小翔