

『老来瘦』≠『老来寿』 警惕肌少症

“千金难买老来瘦”是流传于民间的俗语，这个说法科学吗？10月27日，潍坊市中医院老年医学科副主任医师、医学博士施翔表示，越瘦不等于越健康，并提醒老年人关注身体健康，预防肌少症。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

肌少症的主要表现和危害

施翔表示，肌少症全称为肌肉衰减综合征，是一种常见的老年综合征。顾名思义，就是肌肉量减少，肌肉力量下降，活动能力随之也降低。肌肉是维持人体功能和活动的最大器官，走路、跑步都是肌肉在发挥功能。附着在骨骼上的肌肉是骨骼和关节的保护层，肌肉量变少会导致活动时支撑力、保护力不足，一活动就感到乏力、不稳或疼痛，严重时会影响日常生活，甚至导致跌倒、骨折、丧失自理能力等，影响生活质量。

由此可见，人到老年不能盲目追求“瘦”，而应增加肌肉量，以维持机体的正常活动。

三种方法帮助判断是否患肌少症

当老年人出现饭量减少、走路变慢、活动能力明显下降、容易疲劳、害怕或反复跌倒、体重减轻的情况时，应警惕肌少症。以下三种方法可以帮助老年人判断肌少症。

指环试验

老人端坐，保持小腿垂直于地面，用双手的食指和拇指围住小腿最粗的部位，如果刚好能将小腿围住，或还留有空余，即指环试验呈阳性（有患肌少症的风险）。

测量小腿围

用卷尺测量小腿最粗的位置，记录测量的数值（厘米），男性小腿腿围小于34厘米，女性小腿腿围小于33厘米为阳性。

通过五个简单问题判断

- ①力量（S）：手提4.5千克的重物是否费力？测试上肢力量。
- ②辅助行走（A）：在没有任何辅助工具的情况下，正常行走是否困难？
- ③起立（R）：不借助上肢的力量，自己能否从椅子上站起来？
- ④爬楼梯（C）：爬一层楼或十级台阶，会不会感觉较难？
- ⑤跌倒（F）：过去一年是否出现过在没有任何外力撞击的情况下不明原因的摔倒？

以上五个问题的得分各分三个级别，没有困难计0分，稍有困难计1分，困难较大或需要帮助甚至不能完成计2分。老年人根据自身情况，将五个问题的对应得分相加，即可得到SARC-F评分，总分大于等于4分即为阳性。

上述三项测试中，有一项呈阳性，就表示患肌少症的风险升高，应尽早前往专业医疗机构的老年医学科，做进一步评估、诊断和治疗。

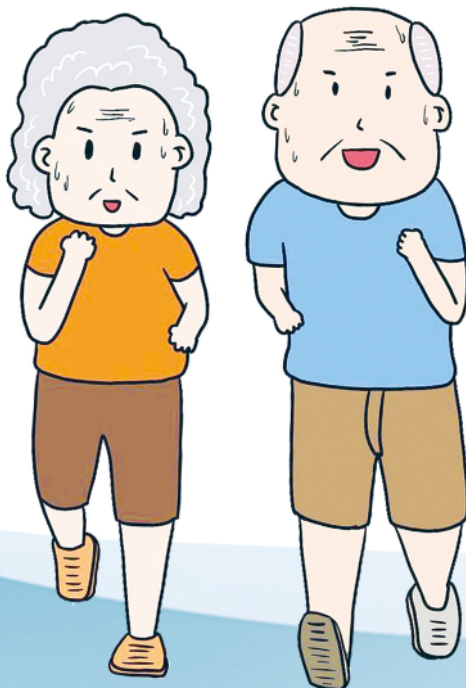
增加营养、积极锻炼可预防肌少症

施翔表示，预防肌少症最好的方法是加强营养和积极锻炼。

饮食方面应加强蛋白质的摄入。建议老年人每天每千克体重摄入蛋白质1克至1.5克，并适量增加富含亮氨酸等支链氨基酸的优质蛋白质，如乳清蛋白及动物蛋白。

适度运动。每天保证30分钟中等强度的有氧运动，如步行、慢跑、骑自行车、打太极拳、练八段锦等。每周进行2次至3次的抗阻训练也可以明显减少肌肉的流失，如蹲起、举哑铃、引体向上、平板支撑、坐位抬腿、静力靠墙蹲、拉弹力带等。需要注意的是，运动要注意量力而行，循序渐进，持之以恒。

有条件的老年人可定期到专业机构做老年综合评估及健康管理。



健康宝典

老人身上有异味 专家支招巧去除

随着年龄增长，一些老年人身上会出现一种特殊的气味，即我们常说的“老人味”。那么，出现“老人味”的原因有哪些？如何去除？10月27日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科主治医师徐莹。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

“老人味”是什么原因引起的

徐莹表示，老年人皮肤干燥老化，皮肤褶皱增多，容易藏污纳垢，导致细菌、螨虫在皮肤上迅速繁殖，加速皮肤表面物质分解氧化，从而产生难闻的气味。另外，随着年龄增长，人体内2-壬烯醛增加，这种物质氧化后会产生特殊的气味。

老年人消化能力减弱，进食辛辣刺激食物如大蒜、洋葱等或进食较多难消化的食物时，会出现消化不良，从而导致反酸、嗝气，伴随酸臭味。另外，有口腔疾病或感染幽门螺杆菌的老人，也会有口腔异味。

泌尿系统疾病是导致“老人味”的一个常见病症。一些患有前列腺增生的老年男性，会出现尿频、尿不尽、尿淋漓等症状，尿液容易遗留在衣服上，时间久了，就会产生尿臭味。漏尿的老年女性在大笑、咳嗽或剧烈运动时会出现漏尿的情况，不及时更换衣物，也会产生强烈的氨味和尿臭味。

如果老年人长时间处于相对封闭的环境中，空气流通不畅，易导致细菌、霉菌等微生物的滋生，这些微生物分解有机物时，就会产生异味。此外，湿度较高的环境也会促进皮脂和角质层的分解，从而增加异味的产生。

一些老年人行动不便、体力有限，个人卫生容易清洁不到位，也会产生异味，如洗澡时腋下、腹股沟等部位清洗不彻底。

如何有效去除“老人味”

加强个人卫生，保持身体清洁是去除身体异味的关键。老年人应尽量常洗澡，使用温和的清洁物品，注意清洁腋下、私密部位和脚底等易产生气味的部位。建议每天更换内衣和袜子，确保身上衣物干燥清洁。

合理的饮食习惯有助于减少异味的产生。老年人应多吃富含纤维的蔬菜和水果，如菠菜、苹果等，这些食物有助于净化肠道。减少辛辣、油腻食物的摄入，避免过多食用洋葱、大蒜等具有强烈气味的食物。

进行合理规律的运动，老年人可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等。适度的有氧运动可以帮助排汗，清除毒素，减少异味。

定期开窗通风，保持室内空气流通，有助于散发身体异味和湿气。在潮湿的环境中，可以使用除湿机或空调来降低湿度，减少异味的产生。

老年人应定期进行体检，及时发现可能导致异味的疾病。如果明确是疾病导致异味，应及时就医，选择适当的治疗方案。

综上所述，“老人味”的成因复杂多样，去除或减轻“老人味”的方法也是多方面的。老年人是特殊的群体，不仅身体会发生多种变化，心理也会有所改变。许多老年人因为身体有异味和身体机能衰退而自卑。家人不仅要从事外方面帮助老年人减轻身体异味，还要时刻关注他们的心理健康，更好地提升老年人的生活质量。