

老来瘦

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），男性小腿围小于34厘米，女性小腿围小于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）：过去一年内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、嗳气，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异味的部位。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。家人不仅要从外在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。