

肌肉减少症健康教育处方

一.什么是肌肉减少症？

专业解释：肌少症是指随着年龄增长，肌肉量逐渐减少、肌肉力量减弱、身体功能下降的一种老年综合征。

咱们可以简单理解成：“人老了，肌肉缩水、力气小、活动慢”，干点事儿就累，容易摔跤，生活慢慢变得不能自理。

二.哪些人容易得肌肉减少症呢？

专业解释：

- 💡 年龄超过 65 岁；
- 💡 长期卧床、活动少；
- 💡 营养摄入不足（尤其蛋白质不足）；
- 💡 有慢性疾病（如糖尿病、慢性肾病、心衰等）；
- 💡 体重短时间内下降明显；
- 💡 走路慢、容易跌倒、力量差的人。

换句话说就是：上了年纪、吃得不好、动得少，或本身就有基础病的老人，更容易“人还在，肉没了”，腿脚不利索，整天没精神。



三.怎么判断自己可能得了肌肉减少症呢？

专业建议：可通过以下 3 个简单测试来初步筛查（可由家属协助）：

- 🚩 握力减弱：男士 < 28 公斤、女士 < 18 公斤；
- 🚩 5 次站起慢：坐椅子上不借助手，站起坐下 5 次 > 12 秒；
- 🚩 步速变慢：走 4 米时间 > 5 秒（相当于步速 < 0.8 米/秒）。

总的来说就是如果你发现自己手没有劲儿、站起来费劲、走路比年轻时慢多了，甚至经常被家人说“你最近咋不利索了”，那就要注意了，可能就是肌少症。

四.肌肉减少症如何改善呢？

饮食方面：

- 每天每公斤体重要吃够 1.0~1.2 克蛋白质；
- 多吃富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品、鱼；
- 补充维生素 D 有助于肌肉健康；
- 少食多餐，避免营养不良。

打个比方就是 60 公斤的老人每天得吃相当于：拳头大一块瘦肉 + 1 个鸡蛋 + 一杯牛奶 + 一点豆腐。

运动方面：

- 每周 2~3 次抗阻训练（如弹力带锻炼、举水瓶、踮脚尖）；
- 有氧运动（如散步、太极、慢骑车）每次 30 分钟，每周不少于 5 次；
- 运动前要热身，防跌倒。

通俗点说就是：老年人也得“练肌肉”！不是去健身房，而是坚持做些轻松规律的动作，如踮脚尖、抬腿、伸展手臂等。

五.日常生活需要注意点什么呢？

专业建议：

- 避免久坐，鼓励日常活动；
 - 监测体重变化；
 - 家中环境安全防跌倒；
 - 保持规律生活与良好心态。
- 居家提醒：在浴室装防滑垫，晚上开小夜灯；

地上别放小地毯，防被绊倒；穿鞋要防滑、合脚；

心情上也要“别想太多、别太压抑”。



六.出现了哪些情况需要尽早就医呢?

专业提示:

- 最近走路更困难、站不稳;
- 一个月瘦了很多;
- 老是跌倒;
- 感觉特别累、吃不下饭。

直白点说就是如果你觉得最近“浑身没劲、老想躺着、饭也吃不下、腿发软”，或是家属发现你“瘦得快、不爱动”，那就要快去医院查查，别拖！

七.家属可以帮助的事项

建议内容:

- 多鼓励、多陪伴;
- 帮助老人制定饮食+运动计划;
- 陪老人一起锻炼、复诊;
- 改善居家环境，防摔倒。



一句话概括：家人不能光靠“说”，得“陪着做”。

温馨提示:

肌少症不是自然老化，而是一种可以预防、可以改善的状态！

吃得对 + 动得好 = 肌肉练回来，生活质量提上来！