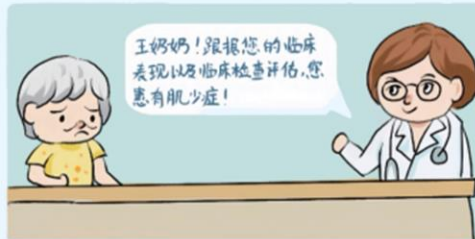


# 战胜肌少症

## 和我一起 “作起来”



### 肌少症的定义

肌少症是常见的老年综合征。是指与增龄相关的骨骼肌质量和肌肉力量或躯体功能下降，多见于老年人，又称肌肉衰减综合征、肌肉减少症、少肌症。



### 流行病学

中国患病率约16%，女性多于男性。60岁以上人群患病率 2.61%-9.72%，80岁以上高达 18.52%-55.56%。老年社区和养老院患者患病率更高。其患病率随年龄增长而增加。



### 临床表现

骨骼肌肌力的减退

肌肉力量的减退



步行



坐位



跌倒



### 营养支持

蛋白质、碳水化合物等营养物质摄入缺乏会增加少肌症的患病率，因此营养支持在肌少症的治疗中尤为重要。



### 增加蛋白质摄入量

老年人应确保每日摄入足够的蛋白质，以帮助维持肌肉质量。推荐每日蛋白质摄入量为1.0-1.5g/kg体重。



鸡蛋



鱼虾



肉类



牛奶

### 补充维生素D和钙

维生素D和钙对于维持肌肉健康和骨密度至关重要。建议每天补充400-800IU的维生素D和1000-1200mg的钙。



鱼肝油



蘑菇



豆类



坚果类

### 增加抗氧化营养素的摄入

抗氧化营养素如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等，可以帮助抵抗自由基对肌肉的损害。



胡萝卜



番茄



紫甘蓝



桑葚

### 保持水分平衡

充足的水分摄入有助于维持肌肉和关节健康。建议每天饮用足够的水或其他无咖啡因、低糖的饮料，避免脱水。



西瓜



草莓



黄瓜



芹菜

## 运动干预

五禽戏



八段锦



每日40-60分钟  
每周3-5天  
结合自身情况，选择最适合的运动节奏和方式

具体治疗方法请根据患者自身情况进行个性化治疗

- 预防肌肉减少症，健康生活伴我行
- 营养均衡要记牢，优质蛋白很重要
- 每日锻炼半小时，有氧运动效果好
- 蔬菜水果常相伴，维D矿物不能少
- 休息充足精神好，肌肉力量自然保
- 定期检查身体状，及早治疗很重要
- 心态乐观疾病少，快乐生活更美妙

上海师范大学天华学院  
王芷予、余焱喆、管梦茹、刘吉辉、林曼艺

