

# 肌少症揭秘：老人健康的隐形杀手

▲ 新疆维吾尔自治区人民医院 龚瑞

肌少症，老年人健康的隐形杀手。随着年龄增长，肌肉萎缩、力量减弱，非仅因缺乏锻炼，更因肌少症作祟。关注老年人健康，警惕肌少症，让晚年生活更美好。本文将解析肌少症的相关知识，帮助大家更好地了解这一病症，共同守护老年人的健康。

## 肌少症的基本知识

肌少症，即肌肉减少症，常见于老年人群，主要表现为肌肉质量和力量的下降。其成因包括肌肉纤维减少、运动量不足和营养不良等。症状包括体力下降、易疲劳和行走困难，严重影响老年人的日常生活。

## 肌少症的危害

肌少症的危害主要体现在多个方面，对老年人的生活质量产生严重影响。以下是对肌少症危害的详细介绍：

**身体功能下降** 肌肉量少会导致身体的肌

肉力量减弱，从而使老年人容易出现疲劳的情况，还可能伴有精神不振、注意力不集中等症状。

**免疫力下降** 肌肉量少会导致身体的免疫力下降，使老年人更容易受到细菌、病毒等感染，从而引发各种疾病，如流感、肺炎等。

**增加心脏负担** 肌肉量少会导致心脏所需要的血液循环量减少，从而增加心脏负担。这容易引起心慌、心悸、胸闷等不适症状，严重时还可能导致心力衰竭。

**关节损伤风险上升** 由于肌肉量少，关节部位的肌肉可能会出现萎缩，从而导致关节稳定性下降，增加关节损伤的风险。

**跌倒与骨折风险增加** 肌少症患者的骨骼肌流失，导致下肢力量削弱和活动能力降低，从而增加了跌倒的可能性。跌倒后，由于骨骼的保护作用减弱，骨折的风险也会相应增加。

## 肌少症的预防与治疗

肌少症的预防与治疗是一个综合性的过

程，涉及多个方面的策略，旨在减缓肌肉减少的速度，提高老年人的生活质量。以下是对肌少症预防与治疗的详细阐述：

### 预防篇

**合理饮食** 确保每日摄入足量优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类，以维持肌肉质量。同时，增加维生素D摄入，促进钙吸收，维护肌肉骨骼健康。保持饮食均衡多样，满足身体基本营养需求，是预防肌少症的关键。

**规律运动** 定期进行抗阻力运动，如举重、俯卧撑，以增强肌肉力量。同时，结合有氧运动如散步、慢跑，提升心肺功能。运动需持之以恒，逐步增加强度，以获最佳效果，维护肌肉健康。

**健康生活习惯** 戒烟限酒，保持健康生活习惯。充足睡眠有助于肌肉恢复，减少久坐时间，定期活动身体，避免长时间保持同一姿势，维护肌肉健康。

### 治疗篇

**药物治疗** 在医生指导下，根据病情使用营养补充剂、生长激素等药物治疗肌少症，促

进肌肉生长与恢复。同时，注意药物副作用与风险，遵循医嘱，避免滥用或误用。

**物理治疗和康复锻炼** 在专业指导下进行康复锻炼，强化肌肉力量与平衡，恢复肌肉功能，提升生活质量。同时，结合按摩、针灸等物理治疗，舒缓肌肉疼痛，促进肌肉恢复。

**心理治疗** 针对肌少症患者的心理问题，应提供心理疏导与支持，助其树立积极心态。同时，运用认知行为疗法等心理干预，改变不良思维与习惯，提升患者应对肌少症的能力。

## 结论

肌少症作为老年人健康的隐形杀手，已经引起了越来越多的关注。通过本文的介绍，我们了解了肌少症的基本知识、危害以及预防与治疗方法。然而，要真正战胜肌少症，还需要我们每个人的共同努力。我们应该关注老年人的健康问题，帮助他们建立健康的生活方式，提高他们的生活质量。

## 痛风性关节炎治疗及预防

▲ 广西壮族自治区钦州市第一人民医院 和滢

痛风是由于血液中含有过多尿酸引起的。尿酸是身体分解嘌呤时产生的废物。如果肾脏不能有效去除尿酸，或者患有罕见的遗传异常，或者因为饮食和生活方式增加尿酸的产生量，可能就会导致血液中尿酸水平升高。如果长时间尿酸水平高，针状晶体可能会在组织中开始形成，导致关节肿胀、疼痛。痛风性关节炎是一种常见的疾病，主要由尿酸代谢异常引起。随着现代生活方式和饮食结构的变化，痛风性关节炎的发病率逐年上升。本文将详细介绍痛风性关节炎的形成机制、常见症状，以及对人体健康的影响，同时提供一些预防和治疗方法。

**形成机制** 痛风性关节炎是由高尿酸血症引起的，其形成过程主要包括以下几个因素：饮食中高嘌呤食物的摄入、肝脏功能异常等都会导致体内尿酸生成量增加，超过了身体排泄掉的能力。肾脏对尿酸的排泄不足是导致高尿酸血症的另一个重要原因。肾脏不完全排出的尿酸会在体内积聚，形成尿酸结晶。尿酸结晶会沉积在关节、软组织和肾脏等部位，引发关节炎和尿酸结石等症状。

**常见症状** 痛风性关节炎主要表现为急性关节炎发作，疼痛是最典型的症状。以下是该病的一些常见症状：多发生在大脚趾关节，也可累及踝关节、膝关节等。关节周围出现明显的红肿、发热以及剧烈的疼痛。关节疼痛往往突然发作，由于活动或碰触关节而加重，患者常呈瘫软状态。长期高尿酸血症可能导致尿酸结晶形成，引起尿路梗阻、血尿、肾绞痛等症状。

**危害** 痛风性关节炎不仅会对关节造成损害，还可能对人体其他方面的健康产生不良影响。以下是该病可能引发的一些影响：痛风性关节炎的急性发作会引起关节炎症，导致关节红肿、疼痛和活动受限。随着病情的反复发作，关节炎会逐渐损伤关节组织，导致关节畸形和功能受限。长期关节炎还会影响骨质的代谢，导致骨质疏松和骨折的风险增加。痛风性关节炎常常伴随着高尿酸血症，而高尿酸血症与代谢综合征、肥胖、高血压和糖尿病等疾病密切相关。这些代谢紊乱疾病会进一步加重痛风性关节炎的病情，形成恶性循环。长期高尿酸血症会影响肾脏

的功能，导致肾小管损伤、间质纤维化和慢性肾脏病。肾脏损伤会进一步加重痛风性关节炎患者的病情，影响治疗的效果。痛风性关节炎患者常常存在血脂异常、血压升高等心血管疾病的危险因素，容易发生心脑血管疾病，如冠心病、脑梗塞等。痛风性关节炎的反复发作会给患者带来疼痛和不适，影响生活质量，从而导致焦虑、抑郁等心理问题。

**治疗** 对于已经患有痛风性关节炎的人群，以下是一些常见的治疗方法：包括非甾体类抗炎药、可逆性尿酸合成抑制剂、尿酸排泄增加剂等，以缓解急性关节炎发作和降低尿酸水平。戒烟限酒、调整饮食结构，控制体重，避免过重的体力劳动等有助于预防和减轻痛风性关节炎。物理疗法如热敷、冷敷、理疗等，可以缓解关节疼痛和改善症状。

**预防** 预防痛风性关节炎是非常重要的，以下是一些预防的方法：预防痛风性关节炎的关键之一是饮食控制。应避免高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜、内脏器官等，因为这些食物会促进尿酸的产生。同时，增加低嘌呤食物如蔬菜、水果、全谷物等的摄入，有助于降低尿酸水平。超重和肥胖是痛风性关节炎的重要风险因素。减轻体重可以改善代谢状态，降低尿酸水平，从而减少痛风性关节炎的发生和发展。酒精和高糖饮料的摄入会增加尿酸生成和排泄的负担，因此应尽量避免或限制这些饮料的摄入。特别是啤酒等含有大量嘌呤物质的酒类，更应该避免。适度而规律的体育锻炼有助于维持健康的体重，改善代谢状态，降低尿酸水平。然而，剧烈运动可能会诱发急性关节炎发作，因此应避免剧烈运动。建议选择低强度、有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。定期进行血尿酸水平检查可以及时发现高尿酸血症，并采取相应的治疗措施，预防痛风性关节炎的发生。

痛风性关节炎是一种常见且慢性的疾病，对患者的生活质量和健康产生重要影响。通过了解其形成机制、症状和对人体的影响，我们可以采取预防措施，如合理饮食、控制体重、避免不良生活习惯，并及时就医进行治疗。加强健康教育和科学管理，可以帮助患者更好地预防和控制痛风性关节炎，提升生活质量与健康水平。

## 类风湿性关节炎的相关知识

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 贝秋如

类风湿性关节炎是一种常见的自身免疫性疾病，影响着全球数百万人。此病会导致关节疼痛、肿胀和僵硬，甚至可能导致关节畸形和残疾。了解类风湿性关节炎的基本知识、预防、诊断和治疗手段对于提高公众健康意识和患者生活质量至关重要。本文将帮助读者更好地理解类风湿性关节炎。

类风湿性关节炎是一种慢性自身免疫性疾病，其特征为炎症和自身抗体攻击关节组织。患者通常会出现关节疼痛、肿胀、僵硬和功能障碍等症状。此病可影响任何关节，但最常累及手腕、掌指关节、近端指间关节和膝关节。类风湿性关节炎通常女性发病率高于男性，并且具有一定的家族聚集性。

**发病机制** 类风湿性关节炎的病因尚未完全明了，但遗传、环境因素和免疫系统异常均与此病的发生有关。研究发现，某些基因变异与类风湿性关节炎的易感性有关，如HLA-DRB1基因。此外，感染、吸烟、性别和内分泌等因素也可能参与发病。类风湿性关节炎的发病机制主要是由于免疫系统失调，导致自身抗体攻击关节组织。这些抗体与自身抗原结合后，激活免疫细胞产生炎症反应，导致关节滑膜增生、血管翳形成和软骨侵蚀等病理改变。

**诊断方法** 医生通常根据患者的临床表现和体检结果来诊断类风湿性关节炎。常见的症状包括关节疼痛、肿胀、僵硬和功能障碍等。体检可能发现关节局部压痛、肿胀、积液和关节畸形等。实验室检查和影像学检查也是诊断类风湿性关节炎的重要手段。实验室检查包括血沉、C反应蛋白等炎症指标以及自身抗体检测，如类风湿因子（RF）和抗环瓜氨酸肽抗体（ACPA）。影像学检查如X线、超声和MRI有助于评估关节损害程度和滑膜炎情况。诊断标准主要包括至少一个关节肿痛，并有类风湿因子阳性或抗环瓜氨酸肽抗体阳性，同时排除其他疾病引起的关节肿痛。医生还需根据患者的临床表现、体检和辅助检查结果来确定病情活动度和严重程度，并与其他疾病进行鉴别诊断。

**预防** 保持健康的生活方式有助于预防类风湿性关节炎。建议保持规律的作息时间，避免过度劳累，保证充足的睡眠。合理饮食，多摄入富含维生素和矿物质的食物，避免高

脂肪、高糖和高盐的食物。适当进行体育锻炼，增强身体素质和免疫力。戒烟限酒，避免吸入二手烟。某些因素可能诱发类风湿性关节炎的发作，如感染和炎症刺激。因此，预防感染和炎症发生对于类风湿性关节炎患者非常重要。注意个人卫生，保持室内空气流通，避免接触有害物质等。另外，控制情绪压力也有助于减少类风湿性关节炎的发作。对于有家族史的高危人群，可以进行遗传咨询和筛查。了解个人患病风险，并采取相应的预防措施。如果直系亲属中有类风湿性关节炎患者，建议这类人群定期进行体检和相关检查，以便早期发现和及时治疗。

**治疗** 物理治疗和康复锻炼，如热疗、冷疗、按摩、针灸以及功能锻炼。心理支持和教育可帮助患者正确认识疾病，提高治疗依从性和生活质量。使用辅助药物如，非甾体抗炎药（NSAIDs）和糖皮质激素来缓解疼痛和减轻炎症。非甾体抗炎药（NSAIDs），缓解疼痛和减轻炎症，但长期使用可能导致胃肠道反应、心血管风险等不良反应。糖皮质激素具有强大的抗炎作用，可以迅速缓解疼痛和肿胀，但长期使用可能导致骨质疏松、感染等不良反应。近年来出现的治疗类风湿性关节炎的新兴药物，具有靶向治疗、副作用相对较少等优点，但价格较贵且需严格评估和筛选。通过调节免疫、抗炎、镇痛等多方面发挥治疗作用，但需在专业医师的指导下使用。对于类风湿性关节炎晚期或严重的关节畸形患者，手术治疗可能是一种必要的治疗手段。手术方法包括关节清理术、关节置换术等，旨在减轻疼痛、恢复关节功能和改善生活质量。但手术风险和术后康复需充分考虑。

类风湿性关节炎被认为是“是不死的癌症”，诊断之后很多人丧失了治疗信心，门诊可以见到很多关节已经畸形、严重影响生活质量的患者，大多是病初没有得到有效、正规治疗，其实经过正规治疗、选对治疗方案，大部分类风湿性关节炎患者的病情可以得到控制，如正常人一样工作生活。类风湿性关节炎影响着全球数百万人。通过了解类风湿性关节炎的病因、病理生理和临床表现，我们可以更好地理解这种疾病。综合应用多种治疗手段和非药物干预措施，可以有效控制病情进展，提高患者的生活质量。