



有效“对抗”老年人肌少症

随着年龄的增长，我们的身体会发生很多变化，其中最明显的就是肌肉的流失。这不仅会影响我们的日常生活质量，还可能带来一系列健康问题。下面，就让我们来认识一下肌少症。

什么是肌少症

肌少症，又称肌肉减少症，是一种与年龄相关的老年综合征。其特点在于肌肉质量、力量和功能逐渐丧失，是老年人衰弱、残疾和死亡的重要因素。

肌少症分为原发性肌少症和继发性肌少症。在医学上，由年龄引起的肌肉流失被称为原发性肌少症；而那些由于疾病、营养不良或缺乏运动等因素引起的肌肉流失，被称为继发性肌少症。原发性肌少症，除年龄外无其他明显病因；继发性肌少症，包括身体活动相关性（如长期卧床、久坐等生活方式），疾病相关性（如心、肺、肝等器官衰竭），炎症性疾

病或内分泌疾病等引起的骨骼肌质量和功能下降，营养相关性肌少症（能量蛋白质摄入不足、胃肠功能紊乱，消化吸收障碍或服用药物造成厌食等引起）。

肌少症与老年人的慢性阻塞性肺病、慢性心力衰竭、糖尿病及骨质疏松等慢性疾病相互影响，可引起患者运动功能失调，并导致跌倒、骨折风险增加，甚至丧失独立生活能力或需要长期照料，增加死亡风险。

根据《中国老年人营养与健康报告》，一旦进入老年，肌肉流失的速度会明显增快，尤其是在80岁以上的老年群体中，肌肉流失可达50%。

常见的肌少症症状

出现以下5种症状，需警惕肌少症来临：

1.走路缓慢。随着大腿肌肉力量的减退，走路速度会明显变慢，行走时感觉无力，难以维持快速或稳定的步伐。

2.握力减弱。握力是评估肌肉功能的一个重要指标。日常生活中，如果我们发现自己很难拧开瓶盖、提起重物，这说明握力在减弱。

3.体重减轻。如果在没有刻意减肥的情况下，体重明显下降，尤其是下降超过5%，这可能是由于肌肉质量减少所造成。

4.反复跌倒。在平坦的路面上经常跌倒，尤其是一年内跌倒两次以上，可能是由于肌肉力量不足和平衡能力减弱。

5.上楼腿步沉重。如果感觉上下楼梯时特别费劲，腿部感到沉重或无力，这是肌肉力量减弱的一个明显信号。

50岁后警惕肌少症

从生物学的角度来看，肌肉是我们身体中最大的组织之一，它不仅支撑我们的运动功能，还是新陈代谢的重要场所。人体在40岁之前，肌肉质量和肌力持续增强，到达顶峰后将保持平稳；但进入50岁

后，肌肉量开始逐年下降，肌力也逐渐衰减。

科学研究发现，50岁之后，人体腿部肌肉质量每年可能减少1%—2%，而肌力下降的幅度更是达到惊人的1.5%—5%。这种肌肉流失通常与多种因素相关，包括激素水平的变化、慢性疾病的影响以及生活方式的改变。无论是原发性肌少症还是继发性肌少症，都会显著影响老年人的生活质量，这也导致他们更容易遭受摔倒和骨折等伤害。

做好3件事，远离肌少症

1.饮食上补充优质蛋白质和维生素D3。在饮食上增加优质蛋白质的摄入，瘦肉、鸡蛋、豆制品和乳制品都是蛋白质的良好来源。维生素D3也对肌肉功能至关重要，尤其对于老年人来说，建议每日摄入800IU至1000IU的维生素D3，帮助维持骨骼健康和肌肉功能。

2.日常保持规律运动。适合

老年人的运动包括游泳、步行、打太极拳等有氧运动，这些运动有助于提高心肺功能和肌肉力量。同时，增强抗阻训练，如使用拉力带、做蹲起等动作，它们可以直接提高肌肉力量和质量。

3.保持良好的状态。保持乐观的心态、良好的睡眠以及和他人的社交，都有助于提高生活质量，有利于身体健康。避免不健康的生活习惯，比如吸烟和过度饮酒，也是维护肌肉健康的重要因素。

步入老年并不意味着只能消极地接受身体衰老。老年人尽早改变吸烟、喝酒、久坐不动的不良生活方式，积极治疗与肌少症相关的基础疾病，并通过合理的饮食调整、适当的运动锻炼以及保持良好的心态，可以有效对抗肌肉流失所带来的负面影响。让我们一起努力，保持健康、活力和年轻的心态吧。

（广西骨伤医院 农云凤）

PET-CT检查在痴呆症中的应用

痴呆症是一种以智力衰退、记忆力减退、语言障碍和情绪行为障碍为主要表现的脑部疾病。随着人口老龄化趋势的加剧，痴呆症已经成为困扰全球健康的重大问题。每年4月11日为“世界帕金森病日”，9月21日为“世界阿尔茨海默病日”。根据世界卫生组织的数据，全球约有5000万人患有痴呆症，每年有近1000万人被新诊断出患痴呆症。其中阿尔茨海默症（老年痴呆）是最常见的类型，其他还有血管性痴呆、帕金森病、额颞叶痴呆等。

痴呆症的治疗一直是医学界的热点和难点，目前尚无特效药物可以治愈痴呆症，而且痴呆症在早期常常难以被及时发现，使得许多患者错过了最

佳治疗时机。因此，及早发现和诊断显得尤为重要。PET-CT（正电子发射计算机断层扫描）作为一种高端的医学影像技术，对于痴呆症的早期筛查和诊断具有重要意义。

一、阿尔茨海默病的PET-CT检查

阿尔茨海默病是一种中枢神经系统的退行性病变，其主要病理特征是大脑皮质和海马区域的神经元逐渐退化和丧失。PET-CT检查在阿尔茨海默病的诊断中发挥着重要作用。

PET-CT检查通过注射标记的正电子放射性同位素示踪剂，可以测量大脑中葡萄糖代谢和蛋白质沉积等生物学过程，从而帮助发现病变。在阿尔茨海默病患者中，PET-CT检查可

以显示大脑皮质和海马区域的葡萄糖代谢减少和淀粉样蛋白沉积，这些异常是阿尔茨海默病的特征性表现。PET-CT检查有助于阿尔茨海默病的早期诊断和干预治疗。

二、帕金森病的PET-CT检查

帕金森病是一种常见的运动系统疾病，其主要病理特征是多巴胺能神经元的丧失。PET-CT检查在帕金森病的诊断中主要用于评估多巴胺能系统的功能状态。

帕金森病患者的多巴胺能系统功能状态是关键诊断指标。PET-CT检查可以使用标记的多巴胺受体示踪剂，观察多巴胺受体的结合情况，从而评估多巴胺能系统的功能状态。在帕金森病患者中，PET-CT检查可以显示多巴胺能神经元的丧失和多巴胺受体结合的异常改变，这对帕金森病的早期诊断和疾病进程监测具有重要意义。

三、血管性痴呆的PET-CT检查

血管性痴呆是由脑血管疾病引起的认知功能障碍，其诊断主要依赖于临床症状和结构性

影像学检查。然而，在一些病例中，血管性痴呆与其他类型的痴呆症存在鉴别诊断困难。PET-CT检查可以在血管性痴呆的诊断中提供辅助信息。

PET-CT检查可以显示大脑的代谢和灌注情况，在血管性痴呆患者中，可以观察到与脑血管病变相关的代谢和灌注异常。通过PET-CT检查，医生可以评估病变的范围和程度，帮助鉴别血管性痴呆与其他类型的痴呆症。

四、PET-CT检查的优势

与传统的影像检查技术相比，PET-CT检查具有较为明显的优势。

1.高灵敏度：PET-CT检查可以检测到脑部代谢异常的微小变化，对痴呆症的早期诊断很有帮助。

2.量化信息：PET-CT检查可以提供丰富的代谢信息和生理活动图像，有利于医生对患者的病情进行量化分析。

五、PET-CT检查的注意事项

对于接受PET-CT检查的患者来说，以下这些事项需要

特别注意。

1.检查前准备：接受PET-CT检查前，患者需要遵守医生的指导，做好充分的术前准备工作，如禁食、禁水、停止服用特定药物等。

2.防辐射措施：接受PET-CT检查的患者需要配合医生和技术人员做好防辐射措施。

3.诊疗交流：PET-CT检查需要患者与医生和技术人员做好诊疗交流，如实告知身体状况、配合检查操作等。

4.检查后观察：接受PET-CT检查后，患者需要根据医生的建议，做好术后观察，及时发现可能出现的不适情况。

PET-CT检查作为一种新兴的医学影像学技术，在阿尔茨海默病、帕金森病和血管性痴呆的诊断中发挥着重要作用，有助于疾病的早期诊断和进程监测。希望通过本文的科普，能够增进大家对PET-CT检查在各类痴呆症中的应用和注意事项的了解，为阿尔茨海默病、帕金森病和血管性痴呆患者的早期诊断和治疗提供帮助。

（柳州市工人医院PET中心 韦建林）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936