

МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

Пожилые люди часто жалуются на быструю утомляемость, сильную слабость, ограничение физической активности и подвижности без каких-либо видимых причин. И порой объясняют это одним словом – старость. На самом деле такое состояние связано с заболеванием – саркопенией, уменьшением мышечной массы в результате естественного процесса старения организма. Так что пожилые люди отчасти правы.

ПОЧЕМУ УХОДЯТ СИЛЫ

Саркопения (от греческого «саркс» – тело, «пения» – потеря) – это патология, при которой мышечные волокна истончаются, снижается их количество, а мышечная ткань не способна к образованию новых волокон.

В год человек теряет около 1-3% мышц. К 50 годам мышечная масса сокращается на 10%, к 80 годам – на 30%. В то же время накапливается прослойка висцерального (внутреннего) и наружного жира. Уменьшение мышечной массы сопровождается снижением силы, физической активности, иногда до такой степени, что человеку трудно самостоятельно одеться, двигаться...

Что является причиной такого состояния?

По мере системного старения организма сокращается выработка различных гормонов, в частности, половых, гормонов роста, инсулина, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. С возрастом накапливаются и различные хронические заболевания – артериальная гипертензия, сердечная недостаточность, патологии почек и суставов, сахарный диабет...

Развитие саркопении происходит постепенно, однако после стрессовой ситуации – это могут быть инфекция, физическая или психическая травма, госпитализация – функциональная активность человека к исходному состоянию не возвращается, происходит ускоренное нарастание его зависимости от посторонней помощи.

В нашей стране среди людей старше 65 лет распространенность саркопении составляет 21-44%, а в домах престарелых – до 52%. У женщин заболевание встречается чаще, чем у мужчин.

Снижению мышечной массы способствует недостаток в пищевом рационе белков: почти 15% людей старше 60 лет употребляют менее 75% от рекомендуемого суточного количества белков. Сказываются также дефицит витамина D₃, железа, недостаточная физическая активность.

Саркопения, как правило, сочетается с другими возрастными заболеваниями – остеопорозом, остеоартрозом, которые усугубляют состояние пожилого человека, увеличивая вероятность падения, переломов.

Болезнь может возникнуть и у людей молодого и среднего возраста, чему способствуют неправильный образ жизни (злоупотребление алкоголем, прием наркотиков), а также различные тяжелые заболевания.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ РАВНОВЕСИЕ

Назову основные признаки, указывающие на саркопению. Это значительное ограничение подвижности, частые падения и страх падений из-за нарушения равновесия, повышенная утомляемость, немотивированное снижение веса (более 4,5 кг за прошедший год), потеря аппетита, недержание мочи, ухудшение слуха, зрения, необходимость в посторонней помощи.

Часто эти признаки пожилые люди объясняют одним словом: «Старею...» Родственники должны обращать внимание на отказ близкого человека от прогулок, снижение самообслуживания, падения.

Как определить, имеется ли у вас саркопения?

Есть очень простой метод – надо вычислить скорость ходьбы на расстояние 4 метра. В норме этот показатель должен быть более 0,8 м/сек., меньшие значения свидетельствуют о саркопении. Например, вы прошли 4 м за 60 секунд, после подсчета получаем показатель 0,06 м/сек. – это признак саркопении.

Можно провести пробу на сохранение равновесия – насколько устойчиво

стоит человек с закрытыми глазами. При этом нужна страховка, чтобы он не упал.

Есть проба с измерением артериального давления. После того, как 5 минут полежите, надо измерить АД, затем встаньте и через 2-3 минуты вновь замерьте давление. Разница верхнего показателя АД по сравнению с исходным на 20 единиц говорит о нарушении устойчивости.

Если без явных причин часто падаете, проверьте состояние костной ткани на наличие остеопороза и перелома позвонков. Для этого необходимо сделать рентгенографию грудного или поясничного отделов позвоночника в боковой проекции.

Из лабораторных анализов имеют значение уровень гемоглобина, гормонов щитовидной железы, общего белка, альбуминов, витамина D₃, С-реактивного белка.

ПО КВАРТИРЕ ГУЛЯТЬ – СИЛЫ ТЕРЯТЬ

Основной вопрос: как предотвратить потерю мышечной массы?

В первую очередь не забывайте о физической активности. Пожилые люди считают, если они в течение дня ходят по квартире, этого вполне достаточно. Однако необходимы ежедневные прогулки, вначале получасовые, затем с последующим увеличением времени.

Полезны ходьба по лестнице, упражнения на сопротивление с широкой

резиновой лентой для разработки суставов и мышц, а также упражнения на поддержание равновесия – перенос тяжести тела с одной ноги на другую и ходьба по прямой линии. Эти занятия тоже надо проводить каждый день.

Важно правильно питаться и прежде всего увеличить прием белка с пищей, витаминов группы В, кальция (1000-1200 мг/сутки), витамина D₃ (800-1000 мг/сутки). Повысить уровень белка можно, используя специально созданный комплекс, включающий концентрат сывороточного белка, **вей протеин (whey protein)**, принимайте его по 1-2 мерных ложки, размешав в 200 мл воды.

Замечу, людям старческого возраста не рекомендуется снижать вес, так как у них повышенный индекс массы тела (кг/м²) ассоциируется с большей минеральной плотностью кости, следовательно, с меньшим риском переломов тазобедренного сустава.

Особое внимание – профилактике падений. Подберите удобную, устойчивую кровать, стул, кресло, а также унитаз. В туалете и ванной установите поручни, на пол постелите не скользящий коврик. Лучше пользоваться душем. В комнатах тоже уберите скользящие ковры, освободите проходы, при необходимости установите перила. Наконец, сделайте маркировку на ступеньках лестницы, улучшите освещение. Если у вас слабое зрение, надевайте очки.

Ликвидируйте шлепанцы, носите обувь с задником и на каблучке 1-2 см. Уличная обувь тоже должна быть удобной: с широким носом и широким каблучком высотой не более 4 см. Зимой – с рифленой, не скользящей подошвой.

Следует отменить или уменьшить прием седативных и психотропных препаратов перед сном. Это тоже своего рода профилактика ночных падений, например, при посещении туалета.

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК – МАЗЬ

Разумеется, надо адекватно лечить остеоартроз, остеопороз, другие заболевания, которые могут усиливать проявления саркопении.

При болях в суставах не советую длительно принимать нестероидные противовоспалительные препараты, в частности, **диклофенак, кетопрофен**, из-за возможного развития нежелательных реакций со стороны сердечно-сосудистой системы, желудка, почек. Лучше используйте их в виде наружных средств – мази, крема, геля.

При остеоартрозе хорошо помогают **мази на основе змеиного яда**, они обладают раздражающим действием, улучшают местное кровообращение. Не лишними будут и народные средства.

Для предупреждения старения хряща по-прежнему рекомендую препараты на основе хондроитина сульфата и глюкозамина, это, к примеру, **дона, артра, терафлекс**, а также **диацереин**.

Сохранению структуры костной ткани помимо витамина D₃ способствуют препараты алендроновой кислоты. Но это лечение назначает врач.

Главное – не замыкаться в своих ощущениях, больше бывайте на природе, в обществе, радуйтесь каждому дню!

Римма БАЛАБАНОВА,
профессор,
доктор
медицинских наук.

Хочу узнать больше о своем дедушке, Александре Васильевиче Шалегине, 1905 года рождения. Он был призван на фронт в начале войны Белоярским РВК Свердловской области. Воевал на Ленинградском фронте в звании политрука. Я не знаю, когда семья сообщили, что он пропал без вести. Но, когда я родилась в 1951 году и мама поехала в район меня регистрировать, там какой-то мужчина ее спросил, кем она приходится Шалегину А.В. Узнав, что она его дочь, сказал, что дедушка погиб 1 или 2 мая 1942 года, подорвался на mine. Насколько это правда – не знаю. Но других сведений нет. Попыталась искать хоть что-то в Интернете, но ничего не получилось. Очень прошу вас, помогите!

Адрес: Морозовой Екатерине Николаевне, 352394 Краснодарский край, Кавказский р-н, г. Кропоткин, пер. Белинского, д. 30, кв. 7.

Помогите, пожалуйста, найти захоронение отца – Иосифа Филипповича Имерякова. Папа родился в Мордовии, а в 1923 году с семьей переехал в Омскую область. Когда ушел на фронт, мне не известно, но в 1943 году, будучи раненым, вернулся домой. Не долечившись, уехал снова и пропал без вести.

В 1947 году нам стало известно, что папа погиб под Курском: местные жители прокладывали дорогу и нашли его останки с домашним адресом. На нас, 11 детей, стали платить пенсию по потере кормильца. Теперь из всех братьев и сестер я осталась одна.

Дорогие зожевцы, вся надежда на вас. С нетерпением буду ждать ваших писем.

Адрес: Савицкой Татьяне Иосифовне, 625035 г. Тюмень, ул. Республики, д. 180, кв. 58.

Когда жизнь подходит к финишной прямой, все чаще всплывают воспоминания о школьных годах. Особенно часто я вспоминаю наш 7-й «Г», который окончила в 1953 году. Наш класс был очень дружный. Мы всегда помогали друг другу.

Дорогие мои одноклассники, я всех помню, все чаще вспоминая вас с особой теплотой и любовью. Очень хочется узнать, как сложились ваши судьбы. Тамара Кашкарева, Алла Браитова, Надя Сердюкова, Валя Нипяниди, Виктор Назаренко, с которым я сидела за одной партией, Павел Стаценко, Павел Донцов, Анатолий Ковалев и другие мои одноклассники из школы № 27 в поселке Горячий Ключ (сейчас это город) Краснодарского края. Дорогие мои! Если есть возможность и желание, отзовитесь!

Адрес: Борисенко (Грушевенко) Зинаиде Тимофеевне, 353100 Краснодарский край, Выселковский р-н, ст-ца Выселки, пер. Лесной, д. 8а, кв. 2.