

ПРОФИЛАКТИКА САРКОПЕНИИ

1 Регулярная физическая активность

Силовые тренировки — это основа! Целенаправленная работа с такими отягощениями как гантели, силовые тренажеры, эспандеры — самый эффективный способ для сохранения и набора мышечной массы и силы.

Кроме того, принесут пользу аэробные, функциональные упражнения и тренировки на баланс.



2 Достаточное потребление белка

Белок является основным строительным материалом для мышц. Включайте в каждый прием пищи такие источники белка как мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, тофу.

Людям пожилого и старческого возраста с саркопенией без острых или обострения хронических заболеваний рекомендуется повысить ежедневное потребление белка до 1,2 г/кг массы тела.

Кроме того, в рацион питания необходимо включать продукты, содержащие полезные жиры/омега-3, потреблять не менее 2 л жидкости в сутки или 30 мл на 1 кг веса, а также принимать витамин D, предварительно проконсультировавшись с врачом.

3 Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации на портале о здоровом образе жизни [TAKZDOROVU.RU](https://takzdorovo.ru)
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: 8(8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2025 год

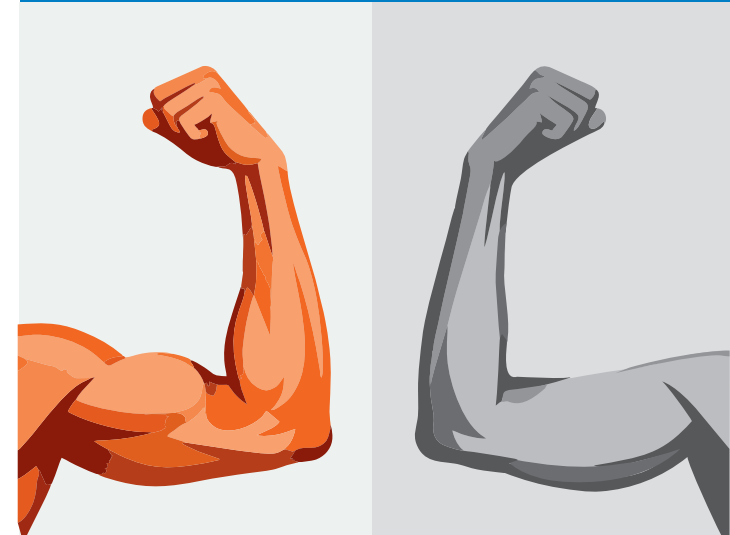


Официальный канал Минздрава



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Саркопения: влияние на здоровье и качество жизни пожилых людей



САРКОПЕНИЯ —

это связанное с возрастом заболевание мышц, которое характеризуется уменьшением не только количества и качества мышечной массы, но и снижением мышечной силы и функции

Начиная с 30-летнего возраста у человека происходит постепенная потеря мышечной массы: за одно десятилетие жизни теряется примерно 8% мышц. В возрасте старше 70 лет потери мышечной ткани увеличиваются до 15% за каждое последующее десятилетие. В конечном итоге к 80 годам человек может потерять более половины своей мышечной массы

ЧЕМ ОПАСНА САРКОПЕНИЯ?

■ Высокий риск падений и переломов:

потеря силы и массы мышц, особенно ног и корпуса, лишает тело надежной опоры, что в сочетании с хрупкостью костей ведет к тяжелым травмам.

■ Утрата независимости:

ослабление мышц делает трудными, а порой невозможными простейшие действия — подъем со стула, ходьба по лестнице, перенос продуктов.

■ Нарушение обмена веществ:

мышцы — главный потребитель глюкозы. Их потеря напрямую ведет к увеличению доли жировой ткани, повышению риска развития инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа.

■ Снижение качества жизни:

невозможность вести привычный образ жизни способствует социальной изоляции, снижению настроения и потере мотивации

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САРКОПЕНИИ



Возраст — 65 лет и старше



Недостаточная или избыточная масса тела



Низкая физическая активность



Проживание в учреждениях длительного ухода



Низкое содержание белка в рационе



Курение и злоупотребление алкоголем



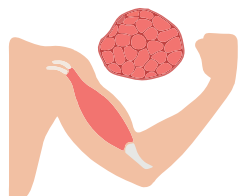
Дефицит витамина D



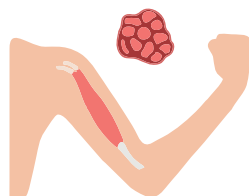
Одинокое проживание



Наличие хронических заболеваний, таких как болезни костно-мышечной системы, сахарный диабет, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких, злокачественные новообразования, инсульт, цирроз печени, воспалительные заболевания кишечника и нарушение всасывания питательных веществ и другие



нормальная мышца



атрофия мышцы

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ САРКОПЕНИЮ

Признаки саркопении:

- Трудности при выполнении определенных действий, которые требуют мышечной силы и выносливости:
 - поднятие и удержание груза;
 - ходьба по комнате;
 - вставание с кровати или со стула;
 - подъем по лестнице.
- Низкая сила рукопожатия
- Наличие падений

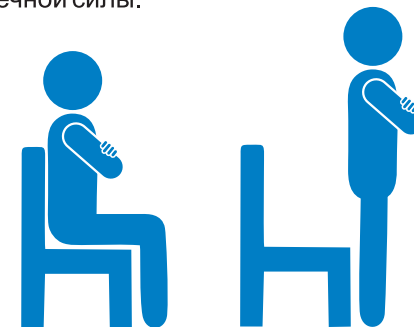
Одним из тестов, который позволяет заподозрить снижение мышечной силы у человека пожилого возраста является **тест подъема со стула**.

Техника выполнения:

1. Свободно сесть на стул, поставить ноги на комфортную ширину, положить скрещенные руки на грудь или на живот.
2. Встать и снова сесть на стул максимально быстро 5 раз подряд без помощи рук.

Интерпретация:

при трудности или невозможности подъема со стула можно заподозрить снижение мышечной силы.



Если Вы заметили у себя перечисленные симптомы, следует обратиться к терапевту или гериатру