

# ۱۰ درصد افراد مسن به بیماری «کم ماهیچگی» مبتلا می‌شوند.

جراح مغز و فوق تخصص جراحی ستون فقرات و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: کم ماهیچگی یا «سارکوپنیا» یک بیماری است که به طور متوسط در ۱۰ درصد افراد مسن رخ می‌دهد ولی در تمام افراد شاهد تحلیل عضلانی (آتروفی عضلانی) هستیم.

به گزارش وبدا، دکتر امیر حسین حقیر با بیان اینکه با افزایش سن، چربی‌ها جایگزین ماهیچه‌ها در عضلات شده و اصطلاحاً دچار آتروفی یا تحلیل عضلانی می‌شود، افزود: در مواردی این کاهش حجم عضلات و ماهیچه‌ها شدیدتر است و حتی علاوه بر کاهش حجم سلول‌های عضلانی شاهد از بین رفتن سلول‌های عضلانی و کاهش تعداد آن هستیم



که به این رخداد سارکوپنیا یا کم ماهیچگی می‌گویند.

وی سارکوپنیا را شکل شدیدتر تحلیل عضلانی دانست و گفت: کم ماهیچگی، نیازمند مراجعه پزشکی و درمان دقیق است و بین هشت تا ۱۱ درصد افراد مسن دچار آن می‌شوند. از آنجا که عضلات، نقش اصلی در نگه داشتن ستون فقرات دارند، این ضعف و تحلیل ماهیچه‌ها که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، منجر به افزایش فشار بر استخوان‌ها و دیسک‌ها می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: با ضعف ماهیچه‌ها دیسک‌های بین مهره‌ای بیشتر تحلیل می‌روند و فشار بیشتر بر استخوان‌ها وارد می‌شود و مجموعه این رویدادها منجر به تسریع روند ساییدگی و یا همان آرتروز ستون فقرات می‌شود.

## ورزش منظم روزانه، بهترین راه پیشگیری از تحلیل عضلانی

این جراح مغز و فوق تخصص جراحی ستون فقرات بهترین راه کار پیشگیری از تحلیل عضلانی را ورزش روزانه عنوان کرد و افزود: بررسی‌های مختلف نشان داده که تغذیه و مصرف مکمل‌های پروتئینی اثر محدود و کمی در پیشگیری از تحلیل عضلانی دارد و بهترین راه در پیشگیری از تحلیل عضلانی ورزش منظم روزانه است.

وی ادامه داد: بهترین توصیه برای پیشگیری از تحلیل عضلانی سالمندان، انجام ورزش روزانه منظم کم فشار به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته یا به عبارتی پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای با ترکیب ورزش‌های کششی، قدرتی و هوازی است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این که ۱۵۰ دقیقه ورزش کم فشار هفتگی معادل ۷۵ دقیقه ورزش پر فشار هفتگی است، افزود: «ورزش کم فشار» شرایطی است که فرد در طی مدت ورزش می‌تواند صحبت کند ولی نمی‌تواند آواز بخواند. در طول ورزش پرفشار شدت تنفس در حدی است که بیشتر از چند کلمه نمی‌تواند صحبت کند و فرد نفس نفس می‌زند.

### ورزش‌های کم فشار مناسب برای سالمندان

دکتر حقیر گفت: در سالمندان به طور کلی ورزش‌های کم فشار که نیروی کمتری به مفاصل وارد می‌کند، توصیه می‌شود. یوگا و ورزش‌های کششی در حالت نشسته، پیلاتس، راه رفتن در آب، پیاده‌روی که از تعداد کم شروع و تا ۱۰ هزار قدم در روز باشد، دوچرخه‌سواری و ورزش‌های قدرتی با وزنه‌های کم وزن از جمله ورزش‌های کم فشار است.

وی در پایان گفت: اگر سالمندان بخواهند ورزش پرفشار انجام دهند حتما باید قبل آن بررسی قلبی و ریوی توسط متخصص مربوطه انجام شود، چرا که ممکن است منجر به عوارض قلبی در آنها شود.

- **گروه خبری** : آخرین اخبار، اخبار اختصاصی، اخبار فرهنگ سازی
- **کد خبر** 292809 :