

САРКОПЕНИЯ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

Очилов И. А.

ТМА, кафедра внутренних заболеваний в семейной медицине

Аннотация:

Саркопения — это патологическое снижение мышечной массы и силы, которое часто связано с возрастом, но может развиваться и по другим причинам, включая малоподвижный образ жизни, болезни и неправильное питание. Она является важной причиной ухудшения качества жизни пожилых людей, увеличивает риск падений, инвалидности и смерти. В статье рассмотрим причины саркопении, её последствия, диагностику и методы лечения.

Ключевые слова: саркопения, мышцы, последствия саркопении, медикаментозное лечение, профилактика.

Introduction

Что такое саркопения?

Термин "саркопения" происходит от греческих слов «sarx» (плоть) и «penia» (недостаток). Это заболевание характеризуется прогрессирующим уменьшением объема и силы мышц, что влияет на физическую функцию человека. Саркопения может начинаться уже после 30 лет, но более выражено проявляется с возрастом, особенно после 60–70 лет [1].

Утрата мышечной массы, как правило, сопровождается снижением физической активности, что ведет к порочному кругу: ослабление мышц ограничивает движения, а снижение активности способствует еще большему ослаблению мускулатуры.

Причины саркопении

Саркопения развивается по нескольким причинам. Основные факторы, способствующие её появлению, включают:

- Возрастные изменения:** С возрастом уменьшается синтез белка в мышцах, что затрудняет их восстановление и рост. Процесс старения также влияет на гормональный баланс, что может снижать эффективность усвоения питательных веществ [2].
- Недостаток физической активности:** Мышцы нуждаются в регулярной физической нагрузке для поддержания силы и массы. Малоподвижный образ жизни — одна из основных причин развития саркопении (Fielding et al., 2011) [3].
- Неправильное питание:** Недостаток белка, витаминов (особенно витамина D), минералов и других питательных веществ может привести к ухудшению состояния мышц. Белок является строительным материалом для мышечных тканей, и его нехватка в рационе может ускорить процесс деградации мышечной массы [4].

4. Хронические заболевания: Саркопения часто наблюдается у людей с заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца, рак, воспалительные заболевания и остеоартрит. Эти болезни влияют на обмен веществ и могут ускорять потерю мышечной массы.

5. Гормональные изменения: Гормоны, такие как тестостерон, эстрогены и гормоны щитовидной железы, играют ключевую роль в поддержании нормальной мышечной массы. Их снижение в организме с возрастом или при некоторых заболеваниях может способствовать развитию саркопии.

Последствия саркопии

Саркопения представляет собой серьёзную проблему для здоровья, особенно у пожилых людей. Она может привести к следующим последствиям:

1. Снижение физической активности: Из-за слабости мышц человек начинает двигаться менее активно, что сказывается на его общем физическом состоянии и может привести к ухудшению баланса и координации [5].

2. Увеличение риска падений и переломов: Потеря мышечной массы и силы повышает риск падений, что может вызвать переломы, особенно в старческом возрасте.

3. Снижение качества жизни: Люди с саркопией часто испытывают трудности с повседневными делами, такими как подъем по лестнице, перенос тяжестей и даже ходьба на большие расстояния.

4. Повышенная смертность: Исследования показывают, что саркопения является фактором риска увеличенной смертности. Люди с низкой мышечной массой имеют более высокую вероятность развития различных заболеваний и столкнуться с осложнениями.

Диагностика саркопии

Диагностика саркопии требует комплексного подхода, включая несколько методов:

1. Оценка мышечной массы: Для определения уровня мышечной массы могут использоваться различные методы, включая биоимпедансный анализ и двойную энергосрентгеновскую абсорбциометрию (DEXA).

2. Тесты на силу мышц: Например, тест на сжатие кисти (сила сжатия руки) или измерение времени, которое человек может подняться и пройти определённое расстояние, помогают оценить уровень мышечной силы.

3. Оценка физической функции: Обычно для диагностики используются различные функциональные тесты, например, тест на ходьбу, подъем с кресла и др.

Лечение саркопении

Лечение саркопении включает в себя несколько стратегий, направленных на восстановление или сохранение мышечной массы и силы:

1. **Физическая активность:** Регулярные физические упражнения, особенно силовые тренировки, играют ключевую роль в профилактике и лечении саркопении. Упражнения с отягощениями, тренировки на выносливость и упражнения на баланс помогают поддерживать мышечную массу, силу и функциональные способности [3].
2. **Правильное питание:** Увлажнение организма и сбалансированное питание с достаточным количеством белка и витаминов необходимо для восстановления и поддержания здоровья мышц. Белок особенно важен для роста и регенерации мышечной ткани. Рекомендуется потреблять от 1,2 до 2,0 граммов белка на килограмм массы тела в день [4].
3. **Медикаментозная терапия:** В некоторых случаях для лечения саркопении применяются препараты, которые стимулируют синтез белка в мышцах или способствуют улучшению обмена веществ. Примеры таких препаратов включают анаболические стероиды, препараты витамина D и гормоны роста, однако их использование должно быть под наблюдением врача.
4. **Коррекция гормональных нарушений:** Если саркопения связана с гормональными изменениями, корректировка уровня гормонов может помочь улучшить состояние пациента.

Профилактика саркопении

Профилактика саркопении должна начинаться с ранних лет, чтобы минимизировать её проявления в зрелом возрасте. Она включает в себя следующие рекомендации:

- Поддержание активного образа жизни с регулярными физическими упражнениями.
- Сбалансированное питание с достаточным количеством белка, витаминов и минералов.
- Регулярные медицинские осмотры, чтобы вовремя выявить возможные хронические заболевания, которые могут способствовать развитию саркопении.

Заключение

Саркопения — это серьезное заболевание, которое с возрастом затрудняет движение и снижает качество жизни. Важно своевременно диагностировать её и начинать лечение, включающее физические упражнения, сбалансированное питание и при необходимости медикаментозную терапию. С ранним вмешательством можно замедлить развитие саркопении, а в некоторых случаях даже восстановить утраченные мышечные функции, улучшив тем самым общее состояние здоровья и качество жизни.

Список литературы:

1. Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J. M., et al. (2019). "Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis." *Age and Ageing*, 48(1), 16-31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
2. Zhao, R., Li, J., & Liu, Y. (2023). "The pathophysiology of sarcopenia: Insights into cellular and molecular mechanisms." *Frontiers in Physiology*, 14, 843730. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.843730>
3. Fielding, R. A., Rejeski, W. J., Boudreau, R. M., et al. (2011). "The effects of exercise training on frailty in older adults." *JAMA*, 306(8), 1246-1254. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1283>
4. Carter, C. S., & Gelfond, J. A. (2020). "Nutrition and exercise in sarcopenia: The role of protein intake." *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 23(2), 123-128. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000626>
5. Vellas, B., Morley, J. E., & L. M. (2017). "Sarcopenia and physical frailty." *Clinical Nutrition*, 36(4), 1124-1130. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.09.005>.