

บทรายการวิทยุพันทอล์ค
เรื่อง มวลกล้ามเนื้อน้อย ปัญหาที่ไม่น้อยในผู้สูงอายุ
ที่มาบทความ เพจหมอชวนรู้ โดยแพทยสภา

มวลกล้ามเนื้อน้อย ปัญหาที่ไม่น้อยในผู้สูงอายุ

ปัญหามวลกล้ามเนื้อน้อย พบได้บ่อยในผู้สูงอายุจากสถิติในหลายประเทศ พบภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 5-10 ประเทศไทยที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย ย่อมต้องประสบกับภาวะนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อคนเราเข้าสู่วัยสูงอายุ มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงตามลำดับโดยธรรมชาติ เนื่องจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงความเสื่อมของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และระบบประสาทที่ทำงานลดลง แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้ภาวะดังกล่าว เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และรุนแรงขึ้น เช่น การมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง ภาวะขาดวิตามิน และสารอาหารโดยเฉพาะวิตามินดี และสารอาหารจำพวกโปรตีน การมีโรคเรื้อรังร่วมด้วย เช่น เบาหวาน โรคปอด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญ ที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตามมา เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ภาวะกระดูกพรุน หลังค่อม การพลัดตกหกล้ม เป็นต้น ผลที่ตามมา คือ ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีแนวโน้มจะสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง การทำกิจกรรมทางสังคมที่ลดลง ระดับคุณภาพชีวิตแย่ลง อาจอยู่ในภาวะพึ่งพิงต่อครอบครัว และสังคม นอกจากนี้ยังพบอัตราการตายสูงขึ้นในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ อย่างมีนัยสำคัญ

ปัญหามวลกล้ามเนื้อน้อยมักจะถูกละเลย เนื่องจากภาวะนี้ยังไม่มีเกณฑ์หรือแนวทางการตรวจวินิจฉัยที่ชัดเจน แต่ถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นโดยไม่ได้รับการดูแลแก้ไขที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ผลเสียที่กล่าวไว้ข้างต้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหมั่นสังเกตตนเอง เช่น ถ้ารู้สึกต้นแขน/ต้นขาอ่อนแรง ล้มง่ายกว่าเดิม ขึ้นลงบันได/ทางลาดชันลำบาก ลูกจากที่นอน หรือเก้าอี้ ต้องใช้มือช่วยพยุง หากมีอาการเหล่านี้ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยต่อไป

วิธีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

- มีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น แนะนำให้เดินอย่างน้อย 7,000 ก้าวต่อวัน
- ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน
- ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยเฉพาะส่วนต้นแขน ต้นขา สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- การเพิ่มระดับวิตามินมีรายงานว่า ผู้สูงอายุไทย มีระดับวิตามินดีในเลือดต่ำ สูงถึงร้อยละ 60 ซึ่งมีผลให้มวลกล้ามเนื้อลดลง จึงแนะนำให้รับประทานอาหาร หรือวิตามินเสริมเพื่อแก้ไขภาวะดังกล่าว
- รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ เนื่องจากผู้สูงอายุมักทานอาหารได้ลดลง สวนทางกับความต้องการโปรตีนของร่างกายที่เพิ่มขึ้นตามวัย แนะนำให้ทานโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน