

دکتر مریم اسلامی

پزشک و دکتری تخصصی ژنتیک

از دست دادن عضله ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

سارکوپنی از دست دادن عضله را توصیف می کند که اغلب در سنین بالاتر رخ می دهد. افرادی که سطح از دست دادن عضلات بالاتری دارند بیشتر در معرض خطر پیامدهای نامطلوب سلامتی از جمله زمین خوردن و شکستگی قرار دارند.

آخرین مطالعه نتیجه می گیرد که سارکوپنی با افزایش خطر زوال شناختی و زوال عقل نیز مرتبط است. در طی یک مطالعه جدید محققان در چندین مؤسسه پزشکی جانز هاپکینز، از دست دادن عضله و خطر زوال عقل را بررسی کرد. آنها دریافتند که اندازه نسبی یک عضله خاص - که آنها به عنوان نماینده ای برای سارکوپنیا استفاده می کردند - با افزایش خطر زوال عقل و زوال شناختی مرتبط است و این مطالعه در کنفرانس رادیولوژی و نشست سالانه امسال در شیکاگو، IL ارائه خواهد شد.

پیری و سارکوپنی: با افزایش سن، توده عضلانی کلی ما کاهش می یابد. پس از 50 سالگی، ما هر سال به طور متوسط 1 تا 2 درصد از توده عضلانی خود را از دست می دهیم. کارشناسان تخمین می زنند که 5 تا 13 درصد از افراد 60 تا 70 ساله به

سارکوپنی مبتلا هستند. در سنین 80 سال یا بالاتر، این میزان به 11 تا 50٪ می‌رسد. این روند نزولی مسیریابی در زندگی روزمره را دشوارتر می‌کند و می‌تواند بر توانایی فرد برای مراقبت از خود تأثیر بگذارد. سارکوپنی نیز به طور قابل توجهی خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. جدای از مسائل مربوط به قدرت و تعادل، از دست دادن عضلات می‌تواند بر سایر سیستم‌های بدن نیز تأثیر بگذارد. عضله اسکلتی یک اندام غدد درون ریز است، به این معنی که هورمون‌ها را ترشح می‌کند. این هورمون‌ها – به نام میوکین‌ها – وارد خون می‌شوند و اثرات گسترده‌ای دارند. برای مثال، آنها می‌توانند بر نحوه متابولیسم شدن گلوکز در کبد، عملکرد سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس و عملکرد سلول‌های عصبی تأثیر بگذارند.

چند عامل وجود دارد که خطر سارکوپنی را افزایش می‌دهد که عبارتند از:

عدم تحرک بدنی

دریافت ناکافی پروتئین

سرطان یا دیابت

تشخیص سارکوپنی ساده نیست، اما ممکن است شامل آزمایش‌های فیزیکی باشد. اینها می‌تواند شامل آزمایش قدرت گرفتن دست، اندازه‌گیری سرعت راه رفتن یا استفاده از

تست ایستادن روی صندلی باشد، که در آن فرد تا حد امکان در عرض 30 ثانیه می ایستد و می نشیند. در آخرین مطالعه، دانشمندان از رویکرد نسبتاً جدیدی استفاده کردند. آنها از اسکن تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) برای اندازه گیری اندازه یک عضله در سر به نام عضله تمپورالیس استفاده کردند. این عضله مسئول بستن فک است و مطالعات قبلی نشان داده اند که اندازه آن به شدت با سارکوپنیا مرتبط است. نویسنده اصلی این مطالعه، کامیار مرادی، MD، توضیح می دهد که چرا این روش مفید است: «اندازه گیری اندازه عضلات گیجگاهی به عنوان یک شاخص بالقوه برای وضعیت عضله اسکلتی تعمیم یافته، فرصتی برای تعیین کمیت عضلات اسکلتی بدون هزینه یا بار اضافی در افراد مسن که قبلاً MRI مغزی برای هر بیماری عصبی، مانند زوال عقل خفیف دارند، ارائه می دهد. در آخرین مطالعه، محققان 621 شرکت کننده بدون زوال عقل با میانگین سنی 77.3 سال را انتخاب کردند. آنها با استفاده از اسکن MRI، عضلات تمپورالیس شرکت کنندگان را اندازه گرفتند و آنها را به بزرگ یا کوچک تقسیم کردند. در مجموع، 131 شرکت کننده دارای گیجگاه بزرگ و 488 شرکت کننده دارای گیجگاهی کوچک بودند. محققان در تجزیه و تحلیل خود متغیرهای دیگری را در نظر گرفتند که می توانند در خطر زوال عقل نقش داشته باشند. این شامل سن، جنس، سطح تحصیلات، وضعیت تاهل، اندازه مغز، و وضعیت APOE-E4 یک ژن مرتبط با زوال عقل

بود. در طی یک پیگیری متوسط 5.8 سال، آنها دریافتند که افرادی که گیجگاهی کوچک‌تری داشتند، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دادند. تحلیل‌های بیشتر نشان داد که داشتن گیجگاه کوچک‌تر با عملکرد ضعیف‌تر در آزمون‌های شناختی مرتبط است. همچنین، این گروه کاهش بیشتری در اندازه کلی مغز و اندازه برخی مناطق مغزی مهم مانند هیپوکامپ و قشر آنتورینال داشتند. پروفسور مریلین آلبرت، نویسنده ارشد این مقاله توضیح می‌دهد که برای سایر عوامل خطر شناخته شده تنظیم شده است. خبر خوب این است که راه‌هایی برای مدیریت سارکوپنی وجود دارد. بنابراین، با مداخله در طول فرآیند پیری، متخصصان پزشکی ممکن است بتوانند خطر زوال عقل را کاهش دهند. همانطور که یکی از نویسندگان پروفسور شادپور دمهری توضیح می‌دهد، "این مداخلات ممکن است به جلوگیری یا کاهش از دست دادن عضلات کمک کند و متعاقباً خطر زوال شناختی و زوال عقل را کاهش دهد."

چگونه با افزایش سن قوی بمانیم: مدیکال نیوز امروز با کالی ری، فیزیولوژیست ورزشی با فوق لیسانس بیومکانیک، که سال‌ها به عنوان مربی شخصی کار کرده است، تماس گرفت. ما پرسیدیم که بزرگسالان مسن‌تر چه تمرین‌هایی می‌توانند برای حفظ توده عضلانی انجام دهند. او گفت: «من از طرفداران بزرگ تمرینات روی صندلی برای افراد مسن‌تر هستم که سعی در عضله‌سازی در خانه دارند. این تمرینات برای افراد مسن عالی

هستند زیرا می‌توان آنها را با هیچ وسیله دیگری به جز صندلی انجام داد و برای بزرگسالانی که مشکلات تعادلی دارند، حمایت بیشتری می‌کند. برای دستورالعمل نحوه تکمیل این تمرینات، MNT یک راهنمای عمیق برای تمرینات صندلی برای بزرگسالان مسن دارد. ری ادامه می‌دهد: «با یک جفت دمبل سبک، سالمندان می‌توانند حلقه‌های دوسر بازو، پرس شانه، بالا بردن از جلو به جانبی و موارد دیگر را انجام دهند.

حفظ سطح پروتئین کافی مهم است: در کنار فعالیت بدنی، مصرف پروتئین کافی - بلوک‌های سازنده ماهیچه‌ها مهم است. بیشتر بزرگسالان در ایالات متحده مقدار توصیه شده پروتئین را دریافت می‌کنند، اما برخی از افراد ممکن است به بیش از مقدار توصیه شده نیاز داشته باشند. MNT با مدی گالیوان، یک متخصص تغذیه ثبت شده تماس گرفت. در مورد اهمیت مصرف پروتئین. "اشتهای ما به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد، بنابراین تامین این نیازهای پروتئینی بالاتر می‌تواند چالش برانگیزتر باشد. اما راه‌های زیادی برای ترکیب پروتئین به عنوان بخشی از یک وعده غذایی یا میان وعده متعادل وجود دارد. او گفت: وقتی به منابع غنی پروتئین فکر می‌کنیم، مردم معمولاً به گوشت، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ فکر می‌کنند، اما می‌توان تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز خود را از یک رژیم غذایی گیاهی دریافت کرد. گالیوان از یک غذا حمایت می‌کند. رویکرد اول، تمرکز بر منابع پروتئینی مغذی و با کیفیت بالا مانند عدس، نخود،

لوبیا، غلات کامل، مانند کینوا و جو، و انواع مغزها و دانه ها. این ها نه تنها منابع پروتئینی فوق العاده ای هستند، بلکه سرشار از فیبر هستند – ماده ی مغذی که اکثر ما می توانیم از مصرف بیشتر آن بهره ببریم. پروتئزهای مصنوعی، اما راه های زیادی برای تطبیق وعده های غذایی وجود دارد. او به MNT گفت: «به عنوان مثال، هم زدن یک قاشق غذاخوری آجیل و دانه های آسیاب شده در فرنی کاری است. یک راه عالی برای افزایش پروتئین در صبحانه در حالی که خوردن غذا را آسان می کند، و ماست یکی دیگر از گزینه های عالی است.»

<https://www.medicalnewstoday.com/amp/articles/losing-muscle-aging-may-increase-risk-dementia>