



# มวลกล้ามเนื้อเนื้อน้อย ปัญหาที่ไม่น้อย ในผู้สูงอายุ

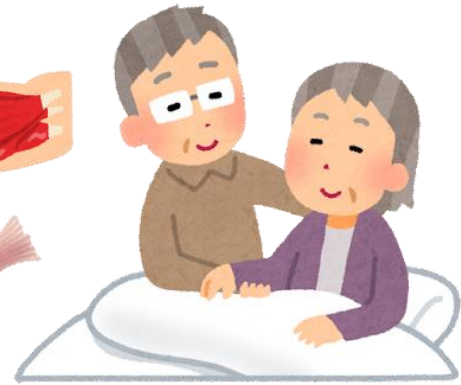
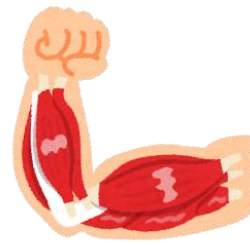
บทความโดย นายแพทย์สุทธิพงษ์ ทิพชาติโยธิน  
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



# มวลกล้ามเนื้อน้อย ปัญหาที่ไม่น้อยในผู้สูงอายุ



ปัญหามวลกล้ามเนื้อน้อยพบได้บ่อยในผู้สูงอายุจากสถิติในหลายประเทศพบภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยในผู้ที่อายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 5-10 ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย ย่อมต้องประสบกับภาวะนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อคนเราเข้าสู่วัยสูงอายุมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงตามลำดับโดยธรรมชาติเนื่องจาก ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงความเสื่อมของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และระบบประสาทที่ทำงานลดลง แต่ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งเสริมให้ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงขึ้น เช่น การมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง ภาวะขาดวิตามินและสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามิน D และสารอาหารจำพวกโปรตีนการมีโรคเรื้อรังร่วมด้วย เช่น เบาหวาน โรคปอด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น



ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตามมา เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ภาวะกระดูกพรุน หลังค่อม การพลัดตกหกล้ม เป็นต้น ผลที่ตามมาคือ ผู้สูงอายุเหล่านี้มีแนวโน้มจะสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง การทำกิจกรรมทางสังคมที่ลดลง ระดับคุณภาพชีวิตแย่งลง อาจอยู่ในภาวะพึ่งพิงต่อครอบครัว และสังคม นอกจากนี้ยังพบอัตราการตายสูงขึ้นในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ อย่างมีนัยสำคัญ

# มวลกล้ามเนื้อน้อย ปัญหาที่ไม่น้อยในผู้สูงอายุ



ปัญหามวลกล้ามเนื้อน้อยมักจะถูกละเลยเนื่องจากภาวะนี้ยังไม่มีเกณฑ์หรือแนวทางการตรวจวินิจฉัยที่ชัดเจน แต่ถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นโดยไม่ได้รับการดูแลแก้ไขที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ผลเสียที่กล่าวไว้ข้างต้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหมั่นสังเกตตนเอง เช่น ถ้ารู้สึก ต้นแขน/ต้นขาอ่อนแรง ล้มง่ายกว่าเดิม ขึ้นลงบันได/ทางลาดชันลำบาก ลุกจากที่นอน หรือ เก้าอี้ต้อง ใช้มือช่วยพยุง ก็ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยต่อไป



มีกิจกรรมทางกาย  
ที่เพิ่มขึ้น แนะนำ  
ให้เดินอย่างน้อย 7000  
ก้าวต่อวันเป็นประจำ



ออกกำลังกาย  
แบบแอโรบิก  
สม่ำเสมอ  
สัปดาห์ละ  
3-5 วัน



ออกกำลังกาย  
เพื่อเพิ่ม  
ความ  
แข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่  
โดยเฉพาะส่วนต้นแขน  
ต้นขา สัปดาห์ละ 2-3  
ครั้ง



## วิธีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี



การเพิ่มระดับวิตามิน  
มีรายงานว่าผู้สูงอายุ  
ไทยมีระดับวิตามิน D



ในเลือดต่ำสูงถึงร้อยละ 60 ซึ่ง  
มีผลให้มวลกล้ามเนื้อลดลงจึงแนะนำให้  
ได้รับประทานอาหาร หรือวิตามินเสริมเพื่อ  
แก้ไขภาวะดังกล่าว



รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ  
เนื่องจากผู้สูงอายุมักทาน  
อาหารได้ลดลง สวนทางกับ  
ความต้องการโปรตีนของ  
ร่างกายที่เพิ่มขึ้นตามวัย  
แนะนำให้ทานโปรตีน 1 กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

