

ما هي ساركوبينيا Sarcopenia

ساركوبينيا: هو فقدان كتلة العضلات الهيكلية وقوتها نتيجة للشيخوخة.
إنها حالة رهيبية

دعونا نستكشف ساركوبينيا!

العنوان:

"استخدم عضلاتك الوظيفية ببطء"

١. لتطوير عادة القدرة على الوقوف ... فقط لا تجلس! ... ولا تستلق إذا كنت تستطيع الجلوس!
٢. بعد سن ٥٠ - ٦٠، لا يمكن إنقاص الوزن، خاصة إذا كنت لا تمارس الرياضة وتعتمد على تناول كميات أقل لإنقاص الوزن! لأنه إذا فقدت جميع العضلات، فقد يكون ذلك خطيرا للغاية!
٣. هل الجري أو ركوب الدراجات أو التسلق يضر بالركبة؟
إذا لم تكن قد مارست الرياضة من قبل، فيمكنك فقط الجري أو ركوب الدراجات أما التسلق فإنه سيؤدي ركبتك كثيرا!
ولكن إذا كان لديك ما يكفي من قوة العضلات وطورت ببطء عادة الجري وركوب الدراجات والتسلق، فقد يكون تمرينا جيدا ولا يؤدي ركبتك! سواء كنت تؤدي ركبتك أم لا فهذا يعتمد على قوة عضلاتك!
٤. إذا كان الشخص المسن مريضا وأدخل المستشفى، فلا تطلب منه أن يستريح أكثر ... أو الاستلقاء والاسترخاء وعدم الخروج من السرير!
الاستلقاء لمدة أسبوع يفقد ما لا يقل عن ٥٪ من كتلة العضلات! والرجل العجوز لا يستطيع استعادة عضلاته!
٥. لا تظن أنك بارا بعدم السماح للشيخوخة بالقيام بأي أعمال منزلية، وتوبيخ الخادمة إذا فعلوا ذلك! عادة يفقد العديد من كبار السن الذين يستأجرون مساعدين العضلات بشكل أسرع!
٦. لا تقم فقط بنشاط واحد كل يوم عندما تذهب إلى الحديقة.
لا تصافح يديك فقط عندما يمكنك هز ساقيك. يجب عليك أيضا سحب الشريط الأفقي أو تحريك كل المعدات الرياضية!
لأنه طالما يتحرك الشخص، فستشارك جميع عضلات الجسم كله!
حتى أن العديد من كبار السن يجدون صعوبة في البلع بسبب عدم كفاية التمارين الرياضية!

في النهاية، لم يتمكنوا حتى من السعال وطرده البلغم من الفم والموت بسبب هذا!

ساركوبينيا أكثر رعبا من هشاشة العظام!
مع هشاشة العظام تحتاج فقط إلى توخي الحذر من السقوط، في حين أن ساركوبينيا لا يؤثر فقط على نوعية الحياة ولكن أيضا يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب عدم كفاية كتلة العضلات!

٨. أسرع فقدان لساركوبينيا هو في عضلة الساقين!
لأنه عندما يجلس الشخص أو يستلقي، لا تتحرك الأرجل وتتأثر قوة عضلات الساقين ... هذا مهم بشكل خاص!
لا تصبح أقدام سوداء!
لذلك القرفصاء على الأقل ٢٠ إلى ٣٠ مرة في اليوم.
القرفصاء ليس القرفصاء ولكن مثل الجلوس على مقعد المرحاض ... يمكنك استخدام كرسي والوقوف عندما يلمس مؤخرتك المقعد!
النظام الطبي المتقدم في تايوان لديه أيضا تأمين صحي ولكن في المتوسط يقضي كبار السن في تايوان ٨ سنوات على كرسي متحرك حتى يستلقوا في السرير قبل وفاتهم!
وأنت لا تريد أن يكون لديك ثماني سنوات من الشيخوخة عندما تكون نوعية الحياة سيئة للغاية!

يجب الانتباه إلى ساركوبينيا!
اصعد وانزل الدرج ... الجري وركوب الدراجات والتسلق كلها تمارين رائعة ويمكن أن تزيد من كتلة العضلات!

من أجل نوعية حياة أفضل للجميع في سن الشيخوخة ...

تحرك... لا تضمر عضلاتك!!

الشيخوخة تبدأ من القدمين صعودا!

حافظ على ساقيك نشطة وقوية!!

- مع مرور السنين والاستمرار في التقدم في السن على أساس يومي، يجب أن تظل أقدامنا دائما نشطة وقوية. نظرا لأننا نتقدم في العمر باستمرار / نتقدم في العمر، يجب ألا نخاف من تحول شعرنا إلى اللون الرمادي (أو) ترهل الجلد (أو) التجاعيد على الوجه.
- من بين علامات طول العمر، والحياة الطويلة كما لخصتها المجلة الأمريكية الشهيرة "الوقاية"، يتم سرد عضلات الساق القوية في الأعلى، باعتبارها ❖ الأكثر أهمية وأساسية. يرجى المشي يوميا.
- إذا لم تحرك ساقيك لمدة أسبوعين فقط، فستنخفض قوة ساقيك الحقيقية بمقدار ١٠ سنوات. ينخفض GS، على عكس عندما يكون الشخص شابا. يرجى المشي ❖
- بالإضافة إلى ذلك، سيتم فقدان ما يسمى بالكالسيوم سماد العظام عاجلا أم آجلا مع مرور الوقت، مما يجعل كبار السن أكثر عرضة لكسور العظام. المشي.
- يمكن أن تؤدي كسور العظام لدى كبار السن بسهولة إلى سلسلة من المضاعفات، وخاصة الأمراض المميّمة مثل تجلط الدماغ.
- المشي يوميا
- ممارسة الساقين، لم يفت الأوان أبدا، حتى بعد سن ٦٠ عاما.
- على الرغم من أن أقدامنا / أرجلنا سوف تتقدم في العمر تدريجيا مع مرور الوقت، إلا أن ممارسة أقدامنا / أرجلنا مهمة تستمر مدى الحياة. المشي ١٠٠٠٠ خطوة

- فقط من خلال تقوية الساقين بانتظام، يمكن للمرء منع أو تقليل المزيد من الشيخوخة. المشي ٣٦٥ يوما
 - يرجى المشي لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة على الأقل يوميا لضمان حصول ساقيك على تمرين كاف ولضمان بقاء عضلات ساقك صحية.
- يجب عليك مشاركة هذه المعلومات المهمة مع جميع أصدقائك وأفراد عائلتك الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عاما، حيث أن الجميع يتقدمون في العمر على أساس يومي.

الأستاذ الدكتور
هيثم نعمان عيادة الكبسي
فرع الطب الباطني / كلية الطب