

# 更年期女性 警惕肌少症

54岁的张女士近来被腿脚无力与疼痛困扰:爬楼梯时双腿沉重,提重物时手臂使不上劲,夜晚疼痛严重影响睡眠。她先后就神经外科与骨科,检查显示下肢功能、腰椎及血流均正常,服用止痛药仅能暂时缓解。张女士做了体成分检测,结果令人担忧,与2024年同期检测相比体重一样,但体脂率增加了1.7%,尤其内脏脂肪面积增加11cm<sup>2</sup>,而肌肉量却减少了2.6%——这正是肌少症发出的典型信号。

## 什么是肌少症

肌少症是与增龄相关的进行性骨骼肌含量减少、力量下降和/或躯体功能减退的综合征。好比肌肉这座“城堡”,随年龄增长尤其更年期后,出现“砖块流失”(肌肉量减少)、“城墙松动”(肌肉力量减弱)。

## 更年期女性为何易患肌少症

- 雌激素骤降:**雌激素能维持骨骼肌细胞活力,绝经后其水平急剧下降,如同给肌肉生长“踩了刹车”,导致肌肉合成慢、分解快,量逐渐减少。
- 代谢紊乱:**更年期代谢变慢,脂肪易堆积且浸润骨骼肌,使

肌肉处于慢性炎症状态,进一步损害质量与力量。

- 3. 生活方式偏差:**活动量减少导致肌肉缺乏刺激,如同士兵疏于训练;若蛋白质等营养摄入不足,则无法提供肌肉修复的“原料”。

## 肌少症的潜在危害

- 1. 行动能力衰退:**走路变慢、上下楼费劲,甚至从椅子站起都困难,严重者会丧失独立生活能力。
- 2. 跌倒骨折风险飙升:**肌肉力量减弱致平衡与协调能力变差,加上更年期骨量减少,跌倒后骨折概率大增,且恢复难、并发症多。
- 3. 加重慢性疾病:**肌肉是代谢“主力军”,其量减少会影响人体的抗病能力和疾病的恢复过程,可成为糖尿病、高血压等慢性疾病的重要诱因。

## 自我筛查四步法

- 1. 测小腿围:**用非弹性软尺测量小腿最粗处,女性小腿围<33厘米,提示存在风险。
- 2. 指环测试:**用双手的拇指和食指环绕小腿的最粗部位,若小腿刚好适合指环或比指环小,患肌少症的风险就会增加。
- 3. 握力测试:**握力器测量,女性握力<18千克提示肌肉力量不足。

- 4. 步速检测:**6米步行测试速度≤1米/秒,需警惕肌肉功能下降。

若异常需就医,通过生物电阻抗分析可精准评估肌肉质量。

## 科学防治四招

- 1. 营养干预**  
补足优质蛋白:蛋白质是肌肉修复和生长的基石。建议更年期女性每日蛋白质摄入量为1.0~1.5g/kg(实际体重),鱼、虾、瘦肉、蛋、奶、豆制品都是好来源。  
补充维生素D:维生素D不仅促进钙吸收,有益骨骼健康,对维持肌肉功能和力量、降低跌倒风险也至关重要。建议每日摄入600~800IU,可通过适量日晒、食用海鱼、蛋黄、强化食品或补充剂(需遵医嘱)获取。
- 2. 均衡膳食:**保证全谷物、果蔬的摄入,以提供充足的膳食纤维、维生素和矿物质,支持整体健康。
- 3. 运动疗法**  
抗阻训练(力量训练):是增肌的核心。推荐静立靠墙蹲、双手对墙撑、举哑铃、弹力带训练等。每周3次,每次20~30分钟,注意循序渐进。
- 4. 有氧运动:**快走、游泳等中等强度运动,每日累计40~60分钟。

平衡训练:单腿站立、倒退行走等,每日10~15分钟,降低跌倒风险。

- 3. 健康生活方式**  
保证充足睡眠,杜绝吸烟、饮酒、久坐,积极治疗基础疾病。

- 4. 专业干预**  
中医药调理:在专业中医师指导下,通过中药、针灸等方式调理身体,改善气血循环,辅助增强体质(需辨证施治,不可自行抓药)。

激素治疗:若更年期症状明显,且经医生评估无禁忌症,可考虑激素治疗,既能缓解更年期不适,也能在一定程度上延缓肌肉流失,但需严格遵医嘱,定期复查。

肌少症虽进展隐匿却可防可治。更年期女性只要定期自我筛查,坚持科学饮食、运动与健康作息,就能远离这一“隐形杀手”,保持活力与健康。

(作者:张凤珍 宁德市妇幼保健院 主任医师  
黄茜晖 宁德市妇幼保健院 医师)

# “再障”不是普通贫血

很多人误以为再生障碍性贫血(简称“再障”)只是普通贫血,补点铁就能好,这其实是严重误区。从机理来看,普通贫血是红细胞数量减少,而再生障碍性贫血是骨髓造血功能衰竭,导致血液中的红细胞、白细胞和血小板的全血细胞下降,出现乏力、面色苍白等多种贫血表现,同时还会有易感染、出血难止等危险,若未获正确诊治,可能危及生命。因此,对不明原因的持续贫血、易出血或反复感染,务必及时就医排查“再障”。

## 再生障碍性贫血和普通贫血的差异

引起普通贫血的主要原因有缺铁、缺维生素B<sub>12</sub>、月经量多、慢性失血等;所谓“再障”就是因为受到免疫系统的攻击,或者是受到药物、射线等因素的作用,让骨髓中的造血干细胞受到损伤,其自身的基础造血能力受到影响,连基础的血细胞都造不出。从身体表现来看,普通贫血表现为红细胞数目减少,白细胞和血小板基本正常;所谓“再障”,就是红细胞、白细胞和血小

板同时降低,也就是说,人体同时缺少供氧的运输工具、抗菌的小卫士和止血的血小板。

## 再生障碍性贫血的诱发原因是什么

需要明确的是,临床上所说的“再生障碍性贫血”特指获得性疾病,不包括先天性或遗传性骨髓衰竭综合征。遗传性骨髓衰竭如范可尼贫血等是独立疾病范畴,不应与“再障”混淆。

获得性再生障碍性贫血的主要诱因包括:

- ①部分药物若使用不当,**可能损伤骨髓,比如过去常用的抗生素氯霉素、某些化疗药物都可能会导致出现“再障”。
- ②部分人群需要长时间接触辐射环境、化学物质环境,**亦或者是受到肝炎病毒感染或者EB病毒感染,此时可能会间接影响造血干细胞功能,引发“再障”。
- ③身体免疫系统问题是最为常见的后天诱发因素,**身体免疫系统紊乱,将骨髓中的造血干细胞当成“外部敌人”,由此导致造血功能衰退,此种“再障”也被

称为“免疫相关性再生障碍性贫血”。

## 身体出现这些信号,别当成“累了”“上火”

“再障”的症状会随着全血细胞减少的程度逐渐加重,早期信号容易被忽视,若出现以下情况,建议及时就医检查:

- ①即使没有做任何繁重的体力劳动,**也会感觉到乏力,呼吸急促,走上两步就会气喘吁吁;脸色、嘴唇、指甲都是苍白的,经过一段时间的休养也没有好转,还会有头晕、心慌的感觉。
- ②经常在刷牙的时候牙龈流血,**而且出血量较平常多,还会有莫名其妙的流鼻血的情况;女性的月经量会突然增加且原因不明。
- ③感染难以愈合,**比如在1个月内反复多次出现发烧症状,嘴里也经常出现口腔溃疡,超过1周还没有好转,甚至还出现肺炎、肛周感染等情况,一般的抗菌药物很难起到很好的作用。

“再障”还能治好吗  
许多患者闻“骨髓衰竭”而色变,但随着现代医学进步,“再

障”已不再是绝症。早诊断、早规范治疗至关重要。

目前采取的主要方法是支持治疗,相当于“应急措施”,缓解症状、预防并发症。比如贫血严重时输血改善乏力,血小板过低时输血小板预防出血,感染时用抗生素控制炎症,为后续治疗争取时间。

针对病因的治疗主要有两种:第一种适合年龄比较大的患者,亦或者是没有合适造血干细胞供体的患者,借助服药的方式帮助患者调节免疫系统;第二种适合年轻患者,移植健康的造血干细胞,重建患者的造血系统,治愈率可达80%以上。

“再障”是获得性骨髓造血功能衰竭疾病,与普通贫血有本质区别。但它并非“不治之症”,提高认知、警惕信号、及时前往有条件的专科医院(尤其是儿童患者应至儿童专科医院)进行系统诊治,是战胜疾病的关键。

(作者:刘卫军 福建省福鼎市医院 主治医师)