

# Как не потерять мышечную массу и оставаться активными



Ольга КУЗЬКИНА, врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

**Саркопения – заболевание скелетной мускулатуры, которое может привести к падениям, переломам и инвалидизации. Развитие саркопении связано с большим количеством факторов, включающих пожилой возраст, недостаточную массу тела и ожирение; вредные привычки (алкогольная зависимость, курение); низкую физическую активность; дефицит витамина D (менее 20 нг/л); прогрессирование хронических заболеваний (сахарный диабет, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких и другие).**

Важную роль в развитии и поддержании функции мышц на протяжении всей жизни играют гормональные факторы, в особенности тестостерон, эстрогены, гормон роста, инсулин, синтез которых снижается с возрастом. Прогрессированию саркопении также способствует недостаточное потребление белковой пищи, что приводит к снижению синтеза мышечного белка. Имеет важное значение качество потребляемого белка. Наиболее богатые белком продукты питания – рыба, бобовые, мясо и яйца. С возрастом требуется потреблять большее количество бел-

ка, чем в более молодом возрасте. Доля лиц, страдающих саркопенией, увеличивается с возрастом, достигая 57,2 % в 90 лет и старше.

Сочетание физических упражнений и питания является эффективным вмешательством для улучшения здоровья мышц. При сочетании повышенного потребления белка и любых физических упражнений увеличивается и мышечная масса, и мышечная сила.

При этом рекомендуется лицам в возрасте 65 лет и старше включать аэробные физические упражнения: 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности, силовые физические упражнения два или более дней в неделю. Ведущую роль в увеличении массы скелетных мышц и улучшении их функции (увеличение мышечной силы и физической работоспособности) отводят силовым тренировкам. Силовые тренировки должны постепенно нарастать по интенсивности выполнения и включать достаточное количество повторений, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Примерная схема упражнений: не менее двух раз в неделю включение упражнений, нацеленных на повышение силы мышц нижних конечностей с помощью приседаний или жим нижними конечностями, сгибание в коленном суставе, подъем на носки, отжимания от стены, сгибание рук с гантелями или эспандером. Необходимо 6-12 повторений каждого упражнения по 1-3 подхода, с перерывами между подходами от 6 до 120 секунд, предпочтительный интервал (перерыв) между тренировками должен быть минимум 48 часов.

Всем пациентам пожилого и старческого возраста целесообразно проводить кистевую динамо-

Аэробные нагрузки улучшают работу сердца и лёгких, повышают тонус мышц.

Фото из архива редакции.



метрию для оценки мышечной силы рук. Кистевая динамометрия используется как основной скрининговый тест для диагностики саркопении. Рекомендуется проводить трехкратное измерение мышечной силы на правой и левой руке. Время отдыха между подходами – около 1 минуты. Для оценки результатов можно использовать максимальное значение мышечной силы сильнейшей руки. Значения динамометрии, позволяющие судить о снижении мышечной силы, составляют < 16 кг у женщин и < 27 кг у мужчин.

Кистевую динамометрию можно бесплатно выполнить в центрах здоровья. Адреса центров здоровья для взрослых в городе Пензе:

1. ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Пенза, проспект Строителей, 2, тел. 45-45-43;
2. ГБУЗ «Городская поликлиника», поликлиника №1, г. Пенза, ул. Набережная реки Мойки, 51, тел. 99-87-19;
3. ГБУЗ «Городская поликлиника», поликлиника №6, г. Пенза, ул. Гагарина, 24, тел. 99-84-43, 49-83-95.

## Белок должен присутствовать в каждом приёме пищи онкобольного

**В онкологии внешнее благополучие часто бывает обманчиво. Нормальный вес не гарантирует отсутствия истощения, а дефицит белка может нивелировать эффект химиотерапии и лучевой терапии. Скрытое белковое голодание является критическим маркером, необходимо правильно организовать питание, в которое в первую очередь входит белок.**

Белок очень важен – это структурный материал для организма. Жиры и углеводы поставляют энергию, тогда как белок предоставляет «кирпичики» – аминокислоты, необходимые для построения новых клеток, антител и ферментов. В период противоопухолевого лечения (хирургия, химиотерапия, лучевая терапия) орга-

низм находится в состоянии выраженного стресса, на фоне которого активизируются катаболические процессы (распад тканей).

Пациент может терять массу тела, однако зачастую уходит не жировая ткань (запасы которой у многих избыточны), а мышечная. Это состояние мы называем саркопенией. Внешне вес может оставаться в пределах нормы, но при этом развивается глубокий белково-дефицитный статус, который проявляется выраженной слабостью и снижением переносимости химиотерапии. В результате врачам приходится уменьшать дозы препаратов, а это напрямую ставит под угрозу эффективность лечения. Питание онкобольных очень важно, и в первую очередь оно преследует три основных направления.

**Регенерация тканей.** Заживление послеоперационных ран и восстановление кожных покровов после лучевой терапии – это белково-зависимые процессы. При дефи-

ците аминокислот края раны срастаются хуже, слизистые оболочки восстанавливаются медленнее, что повышает риск воспалительных осложнений.

**Иммунитет.** Антитела, защищающие онкологического пациента от инфекций на фоне угнетённого иммунитета, имеют белковую природу. Нет субстрата – нет защиты. Бактериальная пневмония на пике химиотерапии протекает значительно тяжелее, если исходный белковый пул истощён.

**Физическая выносливость.** Достаточный уровень силы и выносливости – это возможность регулярно посещать процедурный кабинет и сохранять активность в межкурсовые периоды.

В заключение нужно сказать: белок должен присутствовать в каждом приёме пищи, но порции следует делать небольшими. Это не обязательно должен быть стейк – подойдут творог, яйца, паштет, рыба. Если привычная еда прово-

цирует тошноту, не нужно заставлять себя через силу. Сегодня существуют специализированные лечебные смеси с нейтральным вкусом, которые легко усваиваются. Это современный и эффективный инструмент. Главное правило – не терпеть отвращение и не допускать голодания.

Без адекватной белковой поддержки не работают в полной мере ни химиотерапия, ни таргетные препараты. Многие пациенты ошибочно полагают, что смогут «наверстать» упущенное после завершения курса. Однако в онкологическом процессе нет чёткой точки «после» – есть непрерывная фаза лечения и восстановления.

Пристальное внимание к своему рациону – прямой вклад в собственную выносливость и результат лечения.

Елена КОЗЬЯКОВА, врач-онколог Мокшанской районной больницы.

Жителей Пензенской области приглашают на бесплатную диагностику полости рта

**В Пензенской области стартует профилактическая акция, направленная на раннее выявление онкологических заболеваний. Мероприятия проходят в рамках реализации регионального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями» национально-го проекта «Продолжительная и активная жизнь».**

По субботам, начиная с 8 августа и по 26 сентября, с 9:00 до 17:00 часов в отделениях Пензенской стоматологической поликлиники будут проходить «Дни открытых дверей». В это время любой желающий сможет пройти современное обследование полости рта с помощью метода аутофлюоресцентной стоматоскопии (АФС).

**Почему это важно?**

АФС – это высокотехнологичный способ диагностики, который позволяет обнаружить патологические изменения тканей на самой ранней стадии, когда они еще не видны при обычном осмотре. Специальный прибор подсвечивает участки слизистой: здоровые ткани светятся иначе, чем зоны с воспалением или начальными признаками перерождения. Такой подход помогает врачам вовремя заметить проблему и предотвратить развитие серьезных заболеваний.

Обследования проводятся в следующих отделениях:

– г. Пенза: ул. Леонова, 19 (отделение №2); ул. Фабричная, 14А (отделение №3); ул. Лазо, 2 (отделение №4); пр-т Строителей, 60А (отделение №5); ул. Вадинская, 6 (отделение №6); ул. Кижеватова, 6 (отделение №8); ул. Сухумская, 8 (отделение №11); ул. Пионерская, 4 (отделение №14).

Для прохождения осмотра при себе необходимо иметь паспорт и действующий полис ОМС.

## Прошли диспансеризацию

**18 августа на базе ООО «Невский кондитер» была организована выездная диспансеризация взрослого населения. Профилактический осмотр провели специалисты мобильной бригады Мокшанской районной больницы.**

Всего медицинское обследование прошли 38 работников предприятия. В ходе осмотра врачи уделили особое внимание выявлению факторов риска развития хронических заболеваний.

Всем пациентам с выявленными патологиями даны необходимые медицинские рекомендации и назначено дальнейшее обследование.