

BARÁTTAN VIÐ VÖÐVATAP - SARCOPENIA



Með aldrinum fer mannlíkaminn að glata ýmsum eiginleikum sínum, allt frá hárlitnum sem fer úr ýmsum litbrigðum af brúnum, rauðum, eða tinnusvörtum, í einkennishárlit ellinnar – gráan! Sjónin versnar, húðin þornar og þynnist og heyrninni hrakar. Allt eru þetta „óþægindi“ sem við værum til í að komast hjá. Þau öldrunareinkenni sem Arnar Hafsteinsson, greinarhöfundur, telur hins vegar vera einna áhrifamestu hrörnunina í lífeðlisfræði mannsins, bera vísindalega heitið *sarcopenia* sem þýðir aldurstengt tap á vöðvastyrk- og massa. Heitið er samsett úr tveimur grískum orðum, *sarx-* sem þýða má sem hold (eða vöðvi) og *-penia*, sem þýðir „að tapa“ eða „missa“ eitthvað. Sem sagt – vöðvatap á íslensku.

Getum minnkað skaðann

Þegar vöðvamassinn fer að minnka með hækkandi aldri, lítum við á það sem eðlilega öldrun og veltum því ekki mikið fyrir okkur hvort hægt sé að stöðva, eða að minnsta kosti draga úr þessari þróun. Vissulega getur enginn yfirbugað Elli kerlingu, hvorki ég né þú, ekki frekar en Þór Þrumugoð sem varð að láta í minni pokann í glímunni við fósturu sína Útgarða-Loka (þ.e. Elli kerlingu fyrir þau sem ekki lásu *Snorra-Eddu*). Hins vegar getum við sannarlega minnkað skaðann og jafnvel haldið vöðvastyrk inn í háan aldur sem gerir okkur kleift að lifa sjálfstæðu lífi ævina á enda.

Að vera sjálfum sér nægur

Orðið vöðvamassi vekur upp mynd í huga margra af stæltum, hnykludum vöðvum lyftingamanna, eða persónum úr hasarmyndum Hollywood. Færri sjá fyrir sér 85 ára gamlan einstakling sem er sjálfum sér nægur um allar athafnir daglegs lífs og stundar mögulega útivist og aðrar tómstundir, án utanaðkomandi aðstoðar. Þessi síðari lýsing á við um það sem við myndum kalla heilbrigða öldrun en ekki tengja neitt sérstaklega við orðið vöðvamassi.

Staðreyndin er þó sú, að haldist vöðvamassinn ekki í nægilegu magni með hækkandi aldri, minnka líkur á að einstaklingurinn geti séð um sig sjálfur, búið í eigin húsnæði, eða stundað þær tómstundir sem krefjast talsverðar líkamshreyfingar.

Vöðvastyrkur

Rétt er þó að árétta að í rauninni felst vöðvastyrkur í þeim líffræðilegu eiginleikum sem við viljum viðhalda. Vöðvamassi er ekki alltaf í línulegu samhengi við vöðvastyrk. Því mun ég héðan í frá tala um vöðvastyrk. Sem



sagt – vöðvastyrkur leggur grunninn að sjálfstæðu lífi, opnar möguleika okkar á að stunda fjölbreyttari tómstundir og viðheldur fjölmörgum heilsufarsþáttum sem annars myndu versna samhliða tapi á styrk vöðva okkar.

Þar sem undirritaður starfar við endurhæfingu eldra fólks á sjúkraþjálfunardeild Landspítala á Landakoti, hittir hann fyrir fjölmarga hruma einstaklinga sem í flestum tilvikum væru greindir með *sarcopenia*. Það er hlutverk starfs míns að aðstoða sjúklinga okkar við að vinna upp tapaðan vöðvastyrk sem oftast má tengja við sjúkrahúslegu í vikur, eða mánuði á undan innlögn á Landakot.

Áhrif sjúkrahúsinnlagnar

Innlögn á spítala er sannarlega einn mesti áhrifaþátturinn þegar um er að ræða tapaðan vöðvastyrk hjá eldra fólki. Hraðinn á styrktartapi í vöðvum neðri búks (þ.e. fótleggja og læra), getur í sjö til tíu daga sjúkrahúslegu kostað jafn mikinn missi og viðkomandi hefði annars tapað á tíu árum í heilbrigðri öldrun. Það er, ef hann, eða hún hefði getað forðast sjúkdóma, eða slys sem ollu innlögn á sjúkrahús.



Ottó Malmberg.

Einn mikilvægasti þátturinn í batagöngu sjúklinga okkar er að ná upp vöðvastyrk þeirra. Ef sjúklingur svarar meðferð á besta máta, eru líkur á útskrift talsvert góðar, að því gefnu að hugræn geta sé yfir ákveðnum mælanlegum mörkum og að viðkomandi sé að mestu laus við aðra íþyngjandi sjúkdóma, eða meiðsli.

Engin lausn í pilluformi

Aðferðin við að „lækna“ sjúklingana af *sarcopenia* er ekki ný af nálinni og er í raun ekki úr ranni læknavísinda. Það er í raun engin lækni meðferð, eða lyf sem læknar *sarcopenia*. *Sarcopenia* er skráður sjúkdómur sem fékk sjúkdómsnúmerið ICD-10 M62.84 árið 2016. Það þótti mikill leiksigur fyrir lyfjafyrirtækin og aðra hagaðila þegar *sarcopenia* fékk þessa formlegu sjúkdómsskráningu. Margir töldu að þar með yrðu lyfjafyrirtækin fljótlega komin með lausn í pilluformi sem myndi draga úr skaðanum, eða jafnvel fyrirbyggja *sarcopenia*. Það hefur

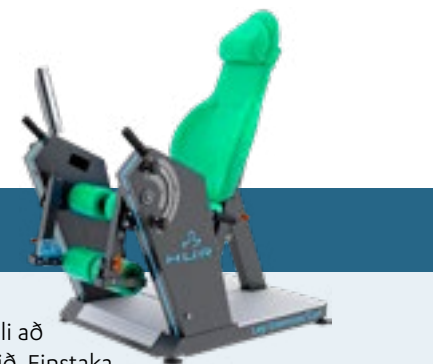
þó ekki ræst núna sjö árum síðar og lítið er að fréttu úr vísindaheiminum af slíkum vísindagöldrum í þróun.

Styrktarþjálfun og rétt næring

Ekki er þó þar með sagt að ómögulegt sé að fyrirbyggja, eða snúa þessari þróun við. Þið takið eftir að hér er ekki skrifað „að lækna *sarcopenia*“ þar sem sannaðar aðferðir við að bæta ástandið kemur úr öðrum anga vísindanna. Það er heimur íþróttavísinda, í bland við næringarfræði og heilbrigðisvísindi. Til að vinna bug á slíku sjúklegu tapi á vöðvamassa, er því árangursríkast að stunda reglulega

styrkjandi líkamsþjálfun og tryggja að næringarinntaka sé þannig samsett að vöðvar og aðrar frumur líkamans, fái það byggingarefni sem þarf til að vinna upp, eða fyrirbyggja vöðvatap.

Í þessum síðari hluta greinarinnar fáið þið, lesendur góðir, nokkur heilræði sem undirritaður getur staðið við að muni virka til bættrar heilsu og meiri lífsgæða – ef farið er samviskusamlega eftir þeim.



Átta góð ráð til að bæta heilsu og auka lífsgæði

1. Lyftu þungum hlutum: Ekki telja það eftir þér að lyfta hlutum sem reyna á vöðvana í daglegu lífi. Til að mynda skaltu halda á búðarpokanum úr búðinni í stað þess að keyra vörurnar í kerru upp að bílnum.

2. Notaðu tröppur: Lyftur eru þægindi, ekki lífsnauðsyn fyrir fólk sem ekki er bundið við hjólastól. Ef lyftan er valin fram yfir stigann, hvort sem er verið að fara upp eða niður milli hæða, þá tapið þið frábæru tækifæri til að lauma inn styrkjandi æfingum í dagsins amstri.

3. Lyftu lóðum: Auk þess að grípa (í fyllstu orðsins merkingu) þunga hluti í daglegu lífi, sbr. lið eitt, þá er líkamsþjálfun með lóðum, eða í tækjasal líkamsræktarstöðva, ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja *sarcopenia* en einnig til að vinna bug á sjúkdómnum.

4. Borðaðu próteinríkan mat: Ekki eru allir með það á hreinu hvar prótein finnast í mat. Það er partur af því sem er nefnt heilsulæsi að kunna skil á þáttum sem stuðla að heilsu og hreysti. En prótein eru í öllu dýraholdi (kjöti og fiski) en einnig í mjólkurvörum (sérstaklega í skyri), eggjum og ýmsum baunum og hnetum. Hafðu prótein í forgangi á þínum matseðli.

5. Drekktu vatn: Þorsti er „of seint“ eins og ég segi við sjúklinga mína á spítalanum. Þá er ég að vísa í að frumur líkamans, þar með taldar vöðvafrumurnar, eru búnar að tapa meiri vökva en gott þykir þegar fólk finnur fyrir þorsta. Lágt hlutfall innanfrumuvökva dregur úr þreki, vöðvastyrk, upptöku næringarefna úr meltingaveginum og eykur hættu á ruglástandi hjá eldra fólki.

6. Ekki neyta áfengis: ... að minnsta kosti ekki í óhófi. Áfengi (alkóhól) er eitru fyrir frumur líkamans. Það er engin leið til að fegra þetta og set ég þessa staðhæfingu fram út frá vísindalegum staðreyndum um áhrif alkóhóls á líffærakerfin

en ekki sem siðapostuli að predika um áfengisbólið. Einstaka glas af léttvíni er (því miður) ekki hollt á nokkurn hátt. Sama hvað fréttagreinin sagði þarna um árið! Svokallaðir eiginleikar rauðvíns (*resveratrol*) sem var fleygt upp í umræðu í fjölmiðlum um árabíl, hefur sannast að hafi verið umræða á villigötum. Efnasamböndin í *resveratrol* (fengin úr hýði vínberja) og áttu að vera allra meina bót, reyndust vera snákaolía sem óprúttir vísindamenn (já, það eru til slíkir menn) settu fram til að sannfæra heiminn um að rauðvín byggji yfir heilsustyrkjandi þáttum. Ef framtíðarrannsóknir munu finna raunverulega heilsuefandi eiginleika resveratrol, þá tel ég samt að óhollustan í alkóhóli rauðvinsins muni ávallt trompa ætlaðan heilsuávinning.

7. Góðra vina hópur: Hér er undirritaður aðeins farinn út fyrir sitt vísindasvið, þ.e. inn í sálfræði og félagsfræði. En það vita þó allir að mannskepnan er hjarðdýr og við þrífumst best í samfélagi við annað fólk. Ekkert gerir erfðan tíma í líkamsræktinni bærillegri en góður félagsskapur. Ef líkamsrækt, eða önnur hreyfing, er þér ekki að skapi, finndu þér æfingafélaga sem hvetur þig áfram þegar þú ert ekki í stuði. Þú færð alveg örugglega einnig tækifæri til að endurgjalda þann greiða og fátt er meira gefandi en að hafa jákvæð áhrif á aðra.

8. Góða nótt!: Svefn er tími viðgerða á frumum alls líkamans. Ef svefn er skertur, mun viðgerðarferli líkamans skerðast. Gerðu það að vana að hafa reglu á svefntíma, ekki borða nær svefntíma en 3 tímum áður, hafðu hitastig svefnherbergis í lægri kantinum og ekki neyta áfengis fyrir svefn. Góð bók er líka mun betri inngangur að gæðasvefni, heldur en sjónvarpið, snjallsími, eða tölvuskjár. Lýsingin úr fyrrnefndum tækjum inniheldur litatíðni blárra ljósgeisla sem líkjast dagsbirtu og rugla þar með innbyggða skynjun okkar á því að komið sé kvöld.

Það er von mín að eitthvað hér að ofan hafi náð til þín kæri lesandi og að þú munir setja vöðvavernd í forgang héðan í frá. Það er ekki hégómi að stæla og styrkja vöðva. Það er lífsspursmál að viðhalda vöðvastyrk ævina á enda – hversu mörg sem þau ár verða að lokum.

Arnar Hafsteinsson er íþrótt- og viðskiptafræðingur, með diplóma í lýðheilsuvísindum og meistaraþráður í heilbrigðisvísindum. Hann starfar við endurhæfingu sjúklinga á öldrunardeildum Landakotspítala, samhliða vinnu að þróunarverkefnum í sprötafyrirtækjum sínum, Innohealth ehf og Fort ehf (vöðvavernd.is), auk kennslu í styrk- og þrekþjálfaranámi Háskólans í Reykjavík. Næsta verkefni Arnars er doktorsnám í heilbrigðisvísindum, með það markmið að finna þjálfunaraðferðir við að vernda vöðvastyrk hjá eldra fólki í sjúkrahúslegu.