老年人“没有力气”的难题怎么破

本报记者 寿亦萍

上了年纪,你知道老年人普遍的感受是什么吗?或者说做儿女的,父母80多了,你知道他们平日里强烈的身体感受是什么吗?答案可以很多,比较集中的是:没有力气,特别是走路越来越没有力气。

老人“没有力气”有哪些常见原因

各种心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化会出现没有力气的症状。比如心动过缓,会出现头晕、乏力、倦怠、精神差;有些降压药会引起乏力感;糖尿病症状之一就是乏力;动脉硬化、颈动脉硬化斑块引起脑供血不足,人会感觉到没有力气;内分泌疾病,比如甲减,也会出现没有力气的症状;睡眠不好,脾胃功能不好,白天就会觉得没有力气;自然,大部分疾病治疗期,患者都会出现乏力。比如手术病人、放化疗病人。

不过有一种“没有力气”,现在医务人员也比较陌生,这就是肌少症引起的“没有力气”。

肌肉减少症,简称肌少症,就是随着年龄的增大,肌肉越来越少,肌力越来越小引起的症状:一是虚弱,怕冷,没胃口,睡不好,精神差,易生病;二是走路越来越慢,身体动作越来越慢,人不想动;三是整个人没有力气,特别是腿脚没有力气,走路脚发软发酸;四是越老越瘦,皮包骨头;五是走路不稳,容易摔倒。

肌少症1989年确定病名,我国2016年发布《肌少症共识》,是老龄社会常见老年病。俗话说“人老腿先老”,当腿脚越来越没有力气,走路越来越慢,楼梯爬不动,老年人会感叹老了,其实是肌少症;还有一句老话是“千金难买老来瘦”,老来瘦得特别厉害,面黄肌瘦,也是肌少症。

中西医怎么看待“没有力气”

老年人没有力气,特别是走路没有力气,西医会全面检查,看看是不是帕金森病预兆,脑血管是否病变,腰椎管是否狭窄,与颈椎脊髓有没有关系,是不是贫血了,心肺功能如何,是不是得了肌少症。除了对症下药,医生会鼓励患者多运动。

老年人没有力气,中医看来就是乏力,气虚,认为世上无一疾病不是因虚而发。心肺胃肠肝胆肾功能都需要力气,也只有力气,五脏六腑才能互济互补。怎么才能让五脏六腑有力气呢?气血要旺。“眼受血而能视,手受血而能握,脚受血而能步”,五脏六腑健康的关键,全在于血液循环的充足。血充裕了,气充足了,人就会有力气。

要想气血充裕,体内的造血机制就得强大,而血哪里来的?食物里来的啊,对吧,那就要脾胃好。但很多老年人脾胃功能弱啊。这就出现了这样的循环:年老体弱—脾胃功能减弱—食欲不振—营养不良—气血虚弱—没有力气—更加食欲不振—更加脾胃功能减弱—更加年老体弱。

之前,老年人没有力气,瘦,走路慢,走路不稳,容易摔倒,都认为老来嘛就是这样的,不知道可能得了肌少症。还有,限于各种条件,简单、方便、灵验、廉价,吃了之后,疲劳感减弱了,脚力就有所恢复了的补药,还真不好找。

那么,就没有比较可靠的办法了吗?也不是。

膏方让老年人有力气

杭州近20年来膏方很流行。但主要是请名老中医开方为主,消费群体,大部分是注重保养的中年妇女。老年人很少开膏方。直到近年国药老字号出现了中成药膏方,而且特别适合肌少症老人。

膏方的好处,药物浓度高,容易吸收,脾胃负担轻,吃起来方便,口感好,守方3个月能坚持。对症下药,新的良性循环就建立起来了:吃了膏方有力气—可以出门运动—运动后脾胃功能改善—气血旺盛—有力气,这样一来,体虚气弱,食欲不振,腰膝酸软,神疲乏力,头晕目眩,失眠健忘这些症状,就可能有所改善了。

OTC

国药瑞宁 黄氏膏方

上了年纪没力气
请用益寿强身膏

上了年纪,由于五脏六腑功能减弱,肌肉萎缩
肌肉松弛,肌力下降,老年人会觉得中气不足
没有力气,有疲劳感,腿脚发软
容易摔倒,消瘦,就是中医常说的体虚气弱
食欲不振,腰膝酸软,神疲乏力
头晕目眩,失眠健忘,年老体弱
黄氏益寿强身膏
与著名国药黄氏响声丸均系江苏著名黄氏
中医传世用方,它加减活血化瘀
气血双补多张名方,精选二十二味道地药材
通过补气养血,滋补肝肾,养心安神
强筋健骨,健脾开胃,能有效治疗上述症状

功能主治
补气养血,滋补肝肾,养心安神
强筋健骨,健脾开胃,
用于体虚气弱,食欲不振,腰膝酸软
神疲乏力,头晕目眩
失眠健忘,年老体弱

咨询热线:400-0185198