**Саркопения: причины, диагностика и лечение.**

Саркопения — это возрастное атрофическое дегенеративное изменение скелетной мускулатуры, впоследствии приводящее к постепенной потере мышечной массы и силы у человека.

Если говорить о таком заболевании, как саркопения, трудно назвать его заболеванием в полной мере: во-первых, такого диагноза в принципе не существует, а во-вторых даже в Международной классификации болезни даже в последней версии такого заболевания нет. И до последнего времени геронтологи и другие врачи не придавали большого значения этому недугу, и не идентифицировали её как проблему. Лишь в последние несколько лет стало очевидно, что саркопения является одним из пяти признаков, которые могут привести к смертности у людей, чей возраст превышает 65 лет. Но суть в том, что такое заболевание не развивается у всех людей. Для его появления необходимы какие-то причины. Далее речь пойдёт именно о них.

**Причины**

Говоря простым языком саркопения – это ни что иное, как атрофические изменения, которые происходят главным образом в мускулатуре тела человека. Обычно такие изменения происходят с течением времени. Пик этого приходится на людей пожилого возраста, старше 65 лет. Именно атрофические изменения и становятся основными причинами такого явления, как потеря мышечной массы, и упадок сил.

Следствием появления старческой саркопении является нехватка в организме человека такого важного компонента, как белок. Дело в том, что для того, чтобы мышцы в организме человека работали в нормальном режиме, организм человека должен вырабатывать мышечные белковые соединения, необходимый помимо всего прочего для поддержания мышечной массы. Старческая саркопения возникает в том случае, когда в организме не хватает белка. Синтез этих белков осуществляется из аминокислот, чей доступ в организм осуществляется за счет потребления человеком пищи.

При этом способность усваивать белок человек не теряет с возрастом, а вот его выработка начинает заметно снижаться. Происходит это потому, что начинают угасать некоторые гормональные функции. Например, сюда можно отнести снижение эндокринной функции, а точнее полное прекращение или существенное снижение выработки гормона роста и тестостерона.

Помимо всего прочего в организме происходит не только снижение выработки белка. Саркопения оказывает влияние и на организм человека в целом. Чаше всего это отражается на снижении мышечной массы, а также поражение функций нервных волокон человеческого организма. Саркопения создаёт для человека ряд довольно серьёзных проблем, таких как риски падения, получения травм конечностей, и переломы.

**Симптомы**

На сегодняшний день существует классификация саркопении на первичную и вторичную. Первичная форма обычно развивается у пожилых людей. Однако при первичной форме не наблюдается сильного влияния второстепенных факторов на мускулатуру в целом. Вторичная же форма – это результат объединения нескольких негативных факторов в единое целое. К примеру, вторичную саркопению могут вызвать такие факторы как:

1. Нерегулярное и неправильное питание.
2. Минимальное наличие, или полное отсутствие белковой пищи в рационе человека.
3. Минимальное количество физических нагрузок.

Помимо вышеперечисленных факторов заболевание может быть при следующих случаях:

1. Наличие ВИЧ инфекции в организме:
2. Наличие СПИДа:
3. При голодании или анорексии:
4. При наличии хронических заболеваний лёгких, а именно обструктивного бронхита:
5. Почечная недостаточность также может повлиять на появление саркопении. У пациентов со злокачественными новообразованиями:

В целом существует три стадии развития саркопении:

Первая стадия носит название пресаркопения. Эта стадия характеризуется снижением мышечной массы. При этом функции мышц и их силовые характеристики не нарушаются.

Вторая стадия – это собственно сама саркопения. При этой стадии наблюдается снижение общей скелетной массы мышц. Функции и сила мышц в этой стадии уже серьезно затрагиваются мышцы: их функции и сила постепенно снижаются.

Третья стадия заболевания – наиболее сложная и тяжелая. При ней у больного наблюдается осложнение всех параметров состояния мышц.

Полиморбидная саркопения появляется в следствии множественных заболеваний у пожилых людей. В большинстве случаев это возникает по причине наличия у человека повышенного артериального давления, язвы желудка или гастрита. Также это может быть следствием инсульта, и прочих патологий.

К тому же при этом наблюдается дефицит витамина Д, поэтому саркопения – это некий признак того, что у пожилого человека протекают и другие серьёзные заболевания, и чаще всего это остеопороз и остеоартроз.

Диагностика

Перед тем, как приступить к лечению, больному нужно произвести ряд диагностических мероприятий. Одними из самых популярных на сегодняшний день методов, многие из которых способны не просто выявить факт наличия заболевания, но и указать его степень, наиболее широко распространены:

Сжатие динамометра.

Подъём со стула.

Приседания.

Тест ходьбы по лестнице.

Помимо этого, заболевание способна выявить и обычная ходьба. Такой способ может подойти для людей, чей возраст приближается к отметке в 65 лет. Суть этого способа проста: за определённое количество секунд человек должен пройти ровно 4 метра. В том случае, если человек способен пройти за одну секунду расстояние, примерно равное 1 метру, то его здоровье классифицируется как «здоровое». В случае же, если человек не способен пройти это расстояние, то стоит задуматься, ведь это может быть признаком саркопении.

Терапия

Начинать лечение такого заболевания, как саркопения следует в первую очередь с выбора нормальной физической нагрузки. Под словосочетанием «физическая нагрузка» может подразумевается:

1. Обычные физические упражнения, которые можно выполнять дома;
2. Плавание в бассейне;
3. Посещение специализированных мест, для занятий спортом: спорт и фитнес залы;
4. Пешие прогулки;

Следует учесть, что первостепенным является именно движение, а само выполнение упражнений должно быть регулярным.

Помимо этого, внимание следует уделить особое внимание питанию. Питание должно быть скорректированным, содержащим большое количество белковой пищи, и максимально сниженное количество жиров и углеводов. Питание должно осуществляться регулярно, небольшими порциями, примерно 5-6 раз в сутки. Не стоит самостоятельно подбирать питание. Лучше всего обратиться с этим вопросом к диетологу. Причина в том, что лечение саркопении, совместно с правильным питанием и умеренными и регулярными тренировками может обеспечить довольно хорошие результаты.

Пожилым людям, у которых диагностировали саркопению, следует принимать поливитаминные комплексы, соответствующие их возрасту. Касательно обращения к профессионалу, и медицинскому лечению, то здесь уже всё зависит от самих причин, которые вызвали заболевание. Нужно принимать адекватную дозу витамина D, и проводить заместительную гормональную терапию.