

สูงวัยอย่างแข็งแรง ทำความเข้าใจและรับมือกับภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2569

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย ภัยเงียบของวัยสูงอายุที่ป้องกันได้

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายของคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ หนึ่งในความเปลี่ยนแปลงสำคัญที่มักเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ แต่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก คือ “การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ” หรือที่ทางการแพทย์เรียกว่า ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย หรือ Sarcopenia

ภาวะนี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การที่แขน ขา หรือน่องดูเล็กลงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการที่กำลังกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวช้าลง และสมรรถภาพร่างกายโดยรวมถดถอยลงไปด้วย หากปล่อยไว้โดยไม่ดูแล อาจทำให้ผู้สูงอายุอ่อนแรง เดินไม่มั่นคง เสี่ยงต่อการหกล้ม กระดูกหัก และในรายที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะติดเตียงได้

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยคืออะไร

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย คือกลุ่มอาการที่เกิดจากความเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อและระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยมักพิจารณาจาก 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่

หนึ่ง มวลกล้ามเนื้อลดลง

สอง เรี่ยวแรงของกล้ามเนื้อลดลง

สาม ความสามารถในการเคลื่อนไหวและการใช้ชีวิตประจำวันลดลง

ที่สำคัญ ภาวะนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องเฉพาะกับกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับระบบประสาท การสั่งการของสมอง และการทรงตัวของร่างกายด้วย

แม้เรามักพบภาวะนี้ในผู้สูงอายุ แต่ความจริงแล้วความเสื่อมของกล้ามเนื้อสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่อายุประมาณ 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะในคนที่ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่เหมาะสม หรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง ดังนั้น การดูแลกล้ามเนื้อจึงไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยทำงาน

สัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยอาจสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น แขนขาดูเล็กลง น่องลีบลง กล้ามเนื้อไม่กระชับ เดินช้ากว่าเดิม ลูกนั่งลำบาก หรือรู้สึกอ่อนแรงง่ายกว่าปกติ

นอกจากนี้ ยังมีวิธีประเมินเบื้องต้นที่ช่วยให้เห็นสัญญาณของความเสื่อมถอยได้ชัดเจนขึ้น เช่น

แรงบีบมือลดลง หากกำลังมืออ่อนลงมาก อาจสะท้อนถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยรวมที่ลดลง

โดยทั่วไปผู้ชายควรมีแรงบีบมือประมาณ 20 กว่ากิโลกรัมขึ้นไป ส่วนผู้หญิงควรอยู่ในระดับ 10 กว่ากิโลกรัมขึ้นไป

เดินช้าลง หากเดินตามปกติแล้วมีความเร็วต่ำกว่า 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง อาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าร่างกายเริ่มมีปัญหาเรื่องกำลังกล้ามเนื้อและการทรงตัว

ลุกนั่งลำบาก หากทดสอบลุก-นั่งจากเก้าอี้ 5 ครั้ง แล้วใช้เวลานานเกิน 13 วินาที อาจบ่งชี้ว่าสมรรถนะของกล้ามเนื้อช่วงล่างเริ่มลดลง

สัญญาณเหล่านี้อาจดูเหมือนเรื่องเล็กน้อย แต่หากเกิดขึ้นต่อเนื่อง อาจเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาใหญ่ในอนาคต

สาเหตุของการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ

การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อไม่ได้เกิดจากความแก่ชราเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น การได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ การขาดวิตามินดี การไม่ออกกำลังกาย การใช้ชีวิตแบบนั่งนาน เคลื่อนไหวน้อย รวมถึงการเจ็บป่วยรุนแรงหรืออุบัติเหตุที่ทำให้ต้องนอนโรงพยาบาลเป็นเวลานาน

โดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะสลายตัวได้รวดเร็วมาก ผู้สูงอายุบางคนที่เคยเดินได้ตามปกติ เมื่อเจ็บป่วยและนอนพักนาน ๆ อาจกลับมาเดินได้ยากขึ้น หรือฟื้นตัวช้ากว่าที่ควร เพราะกล้ามเนื้อสูญเสียความแข็งแรงไปมาก

ป้องกันและฟื้นฟูได้ด้วย 3 วิธีสำคัญ

ข่าวดีคือ ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยสามารถป้องกันและฟื้นฟูได้ และแม้จะเป็นผู้สูงอายุแล้ว ร่างกายก็ยังสามารถสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงได้ตลอดชีวิต เพียงแต่อาจต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอมากกว่าวัยหนุ่มสาว

หัวใจสำคัญของการดูแลกล้ามเนื้อมี 3 ประการ ได้แก่

1. รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ

โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อ โดยทั่วไป ร่างกายควรได้รับโปรตีนประมาณ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน เช่น หากมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ควรได้รับโปรตีนประมาณ 50 กรัมต่อวัน

แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง โดยเฉพาะไข่เป็นอาหารที่รับประทานง่าย ราคาไม่สูง และยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสมองและระบบประสาท เช่น เลซิตินอีกด้วย

2. ออกกำลังกายแบบสร้างแรงต้าน

การเดินเป็นกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด แต่การเดินเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอสำหรับการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เพราะกล้ามเนื้อคุ้นชินกับน้ำหนักตัวอยู่แล้ว

การสร้างกล้ามเนื้อจำเป็นต้องอาศัยการออกกำลังกายแบบสร้างแรงต้าน หรือ Resistance Training เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานมากขึ้น และพัฒนาให้แข็งแรงขึ้น

สำหรับกล้ามเนื้อช่วงล่าง อาจเริ่มจากท่าลุก-นั่งบนเก้าอี้ หรือ Squat แบบง่าย ๆ โดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ส่วนกล้ามเนื้อช่วงบน อาจใช้ท่าดันกำแพง ซึ่งดัดแปลงจากการวิดพื้น หรือใช้ยางยืดออกกำลังกายในการฝึกท่าดึงและผลัก

สิ่งสำคัญคือควรเริ่มจากระดับที่ปลอดภัย เหมาะกับสภาพร่างกาย และค่อย ๆ เพิ่มความหนักตามความสามารถ

3. ฝึกการทรงตัวเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้ม

อีกเรื่องที่สำคัญไม่แพ้การสร้างกล้ามเนื้อ คือการฝึกการทรงตัว เพราะผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ได้บาดเจ็บจากโรคโดยตรง แต่บาดเจ็บจากการหกล้ม ซึ่งอาจนำไปสู่กระดูกหัก การผ่าตัด การนอนติดเตียง และการสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง

การฝึกสมดุลสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ยืนขาเดียว เดินเป็นเลข 8 เดินต่อเท้า เต้นลีลาศ หรือเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการทรงตัวเฉพาะทาง กิจกรรมเหล่านี้ช่วยกระตุ้นทั้งกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และสมองให้ทำงานประสานกันดีขึ้น

เริ่มดูแลกล้ามเนื้อวันนี้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวันหน้า

การดูแลสุขภาพกล้ามเนื้อไม่ควรถูกมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว หรือเป็นเรื่องที่ต้องรอให้แก่ก่อนจึงค่อยเริ่ม เพราะความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และมักแสดงผลชัดเจนเมื่อร่างกายเริ่มอ่อนแอแล้ว

คนที่กล้ามเนื้อแข็งแรง มีโภชนาการดี และออกกำลังกายสม่ำเสมอ มักฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้ดีกว่าคนที่ปล่อยให้ร่างกายเสื่อมถอยไปตามยถากรรม

ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในวัย 30 ต้น ๆ วัยทำงาน หรือวัยสูงอายุ การเริ่มต้นดูแลกล้ามเนื้อตั้งแต่วันนี้ คือการลงทุนเพื่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว เพราะกล้ามเนื้อที่แข็งแรงไม่เพียงช่วยให้เราเดินได้มั่นคง เคลื่อนไหวได้คล่องตัว และลดความเสี่ยงต่อการหกล้มเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เรายังคงพึ่งพาตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และมีความสุขได้ยาวนานขึ้น