

KAS ERİMESİ SARKOPENİ



Psikiyatri Uzmanı
Dr. Sedat İRGİL

Kas erimesi, kas kütlesi ve kas gücündeki azalma olarak tanımlanır. Elli yaş üzeri bireylerde yapılan çalışmalara göre Sarkopeni en az yirmi kişiden birinde ve huzurevlerinde yaşayan yaşlılarda üç kişiden birinde görülmektedir. Otuz yaşından sonra kas kütlesi kaybolmaya ve işlevini kaybetmeye başlar. Bu oran otuz yaş üstü bireylerde kas kütlelerinin %3-5 gibi önemli bir bölümünü oluşturur. Yaşla birlikte, kırılğan yaşlı görülme oranı artmakta, doksan yaşın üzerinde %30'ları geçmektedir.

SARKOPENİ NEDENLERİ

Yaşlılarda kırılğanlığın , immun yetersizlik ve nöroendokriyen düzensizlik ve sarkopeni ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Yaşam kalitesini ciddi anlamda etkileyen kas erimesinin en önemli nedeni yaşlanma olmakla birlikte başka etkenler de bu süreci hızlandırabilir.



- Kadın cinsiyet, düşük doğum ağırlığı, genetik faktörler,
- Genç yaşlardaki kas gelişimi ve bazal kas kütlesi,
- Beslenme bozuklukları,
- fiziksel inaktivite (hareketsizlik),
- Stres, psikiyatrik hastalıklar (kognitif bozukluklar ve duygu durum bozuklukları)
- Kronik hastalıklar, obezite, organ yetmezlikleri
- Büyüme hormonu, testosteron ve östrojen gibi birtakım hormon seviyelerinin yaşlanmayla birlikte azalması, artan insülin direnci ve azalan tiroid fonksiyonları,
- Sigara ve alkol kullanımı,
- D vitamini eksikliği, komorbid kronik hastalıklar ve bazı ilaçlar sarkopeni gelişiminde rol oynar.



EVRELERİ

1. Presarkopeni evresi: Kas gücü ve fiziksel performans etkilenmemiştir ama kas kütlesi azalmıştır.
2. Sarkopeni evresi: Kas kütlelerinde azalmayla birlikte kas gücü veya performans azalmıştır.
3. Ağır sarkopeni: Kas kütlesi, kas gücü ve performansın hepsinde azalma vardır.



@drsdatirgil



0539 567 10 04 - 0266 221 32 22



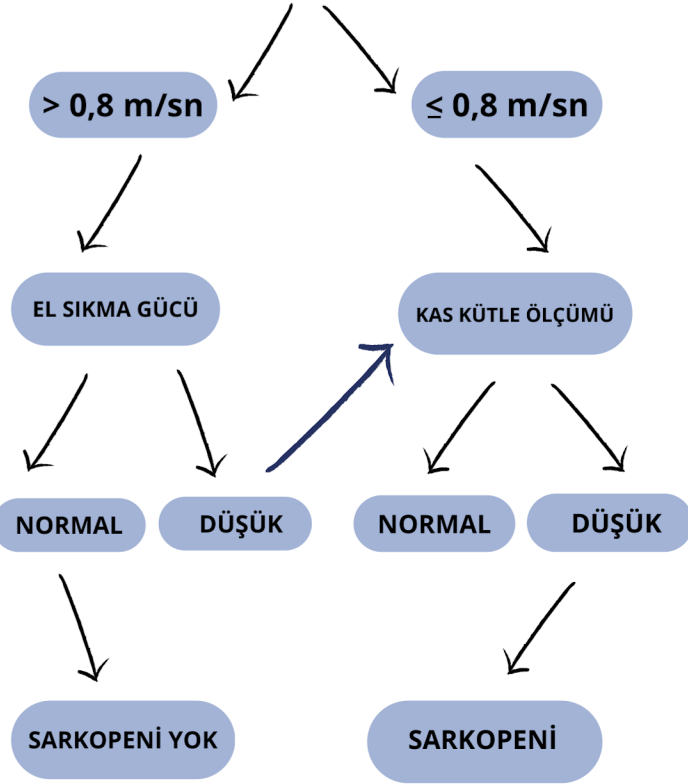
Bahçelievler Mh. Atatürk Cd. Erdem Sitesi
A1 Blok, 1B Zemin Kat, Altıeylül/Balıkesir

www.sedatirgil.com

TANI KRİTERLERİ

- Kas kütlesinde azalma,
- Kas fonksiyonlarında azalma
- (güç ve performans)

YÜRÜME HIZI



Yapılan araştırmalara göre günde 1,2 gr/kg düzeyinden fazla protein alanlarda hastalık riski daha azdır. Yine araştırmalara göre dengeli Akdeniz tipi diyet, günde çeşitli öğünlere bölüştürülmüş yüksek kaliteli protein içeren gıdalar korunmada önemlidir. Ayrıca, diyetle esansiyel aminoasitlerden zengin besinler tercih edilmelidir. Eksiklikler belirlenerek yerine konmalıdır.

BELİRTİLER

- Hareket ederken zorlanma,
- Merdiven çıkarken zorlanma,
- Zayıflık,
- Kaslarda güçsüzlük,
- Kaslarda dayanıksızlık,
- Kas kitlesinde azalma,
- Denge zayıflığı,
- Merdiven çıkarken zorlanma.

KORUNMA

- Sigara ve alkol kullanımından kaçınmak,
- Sağlıklı beslenme,
- Düzenli egzersiz,
- Düzenli uyku,
- Kronik hastalıklardan korunma genç yaşta alınması gereken önlemlerdir.
- İleri yaştaki bireylerde;
- Kronik hastalıkların kontrol altına alınması (diyabet gibi),
- Fiziksel aktivitenin artırılması,
- Protein alımının artırılması,
- Beslenme desteği,
- D vitamini eksikliğinin tedavisi oldukça değerlidir.

Hormon tedavileri (araştırmalar devam etmektedir), egzersiz ve beslenme desteği- diyet, D vitamini takviyeleri, antioksidan tedaviler, Omega-3 Yağ Asitleri, ACE inhibitörleri tedavide kullanılan yöntemlerdir. Bol su tüketimi, düzenli ve dengeli uyku gibi yaşam alışkanlıklarının düzenlenmesi tedavinin bir parçasıdır.

Özellikle yaşlıların haftada en az iki kez kas güçlendirici egzersizleri uygulamaları gerekmektedir. Bacak, kol, göğüs, omuz, karın ve sırt dahil tüm kas gruplarının kullanıldığı aktiviteler sarkopeninin önlenmesinde çok değerlidir.