กล้ามเนื้อฝ่อ
ภัยเงียบของคนสูงวัย



ข้อมูลโดย
อ. นพ.จิโรจ พละเลิศ
สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุ หรือ ภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง (Sarcopenia)
กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุ หรือ ภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง (Sarcopenia) คือ ภาวะที่มวลกล้ามเนื้อลดลงอย่างต่อเนื่องจนทำให้แรงน้อย เดินลำบาก ทรงตัวยาก และเพิ่มความเสี่ยงล้มอย่างมากในผู้สูงวัย ภัยนี้มักคืบคลานช้า ๆ แบบไม่รู้ตัว แต่ส่งผลรุนแรงต่อคุณภาพชีวิต หากตรวจพบเร็วและดูแลอย่างถูกวิธี สามารถชะลอ ฟื้นฟู และป้องกันไม่ให้ลุกลามได้ ด้วยการออกกำลังกายเฉพาะทาง เสริมโภชนาการที่เหมาะสม และการปรับพฤติกรรมประจำวัน

สรุปข้อมูลสำคัญ

- ชื่ออาการ: กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุ หรือ ภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง (Sarcopenia)
- ลักษณะอาการ: กล้ามเนื้อเล็กลง อ่อนแรง ลุกช้า เดินช้าลง ทรงตัวยาก
- สาเหตุหลัก: อายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ค่อยเคลื่อนไหว ขาดโปรตีน เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือการนอนติดเตียง
- กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ อายุมากกว่า 60 ปี ผู้ไม่ออกกำลังกาย ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ภาวะแทรกซ้อน: เดินไม่ได้ เสี่ยงล้ม กระดูกหัก สูญเสียการช่วยเหลือตัวเอง
- การรักษาเบื้องต้น: ออกกำลังกายเสริมกล้ามเนื้อ ทานอาหารให้ได้รับพลังงานและโปรตีนอย่างเพียงพอ กายภาพบำบัด
- ควรพบแพทย์เมื่อ: กล้ามเนื้ออ่อนแรงเร็วผิดปกติ ลุกเดินลำบาก หรือมีอุบัติเหตุล้มบ่อย

กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุ คืออะไร ?

กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุ คือ ภาวะที่มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงลดลงอย่างต่อเนื่องตามอายุ ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลง ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้ลุก นั่ง เดิน หรือทรงตัวยากกว่าปกติ ภาวะนี้เกิดขึ้นได้ทั้งจาก “Sarcopenia” ซึ่งเป็นการฝ่อตามวัย ร่วมกับการใช้งานน้อยหรือโรคประจำตัว หากไม่ได้รับการดูแลอาจทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตแย่ลง เสี่ยงล้มง่าย และเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา แต่หากตรวจพบเร็วและได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม กล้ามเนื้อยังสามารถฟื้นฟูได้ในระดับหนึ่ง

กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุ เกิดจากอะไร ?

• อายุที่เพิ่มขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อได้น้อยลงตามธรรมชาติ ทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลงเรื่อย ๆ

• ไม่ขยับร่างกายเป็นเวลานาน การนั่งนาน ไม่ค่อยเดิน ไม่ออกกำลังกาย หรือใช้ชีวิตแบบไม่เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อเสื่อมเร็วขึ้น

• ขาดพลังงานและโปรตีนในมื้ออาหาร ผู้สูงอายุจำนวนมากกินได้ลดลง ทำให้ได้รับพลังงานและโปรตีนไม่พอ ส่งผลให้ร่างกายซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อได้น้อยลง

• นอนติดเตียง / เคลื่อนไหวจำกัด ผู้ป่วยหลังผ่าตัด หรือผู้ที่ต้องนอนติดเตียงนาน ๆ จะสูญเสียกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วภายในไม่กี่สัปดาห์

• โรคประจำตัวบางชนิด เช่น เบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงและฝ่อได้เร็วขึ้น

อาการเริ่มต้นของกล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุเป็นอย่างไร ?

• แรงขาลดลงอย่างช้า ๆ ลุกจากเก้าอี้ต้องใช้มือช่วย ยืนขึ้นหลายครั้งกว่าจะตั้งตัวได้

• เดินช้าลงกว่าปกติ ก้าวสั้นลง เดินไม่มั่นคง หรือรู้สึกว่าขา “ไม่ค่อยมีแรง”

• ลุก นั่งลำบาก โดยเฉพาะเวลาลุกจากพื้น หรือห้องน้ำ ทำให้ใช้เวลาและแรงมากขึ้น

• ทรงตัวไม่ดี ยืนแล้วโงนเงน เสียการทรงตัวง่าย เสี่ยงสะดุดหรือเสียหลัก

ตอนเดิน

• กล้ามเนื้อเล็กลง สัมผัสแล้วนิ่มลง โดยเฉพาะบริเวณต้นขา สะโพก และแขน ที่เริ่มลีบลงอย่างเห็นได้

• เหนื่อยง่ายขึ้นเวลาทำกิจกรรมเดิม แค่เดินรอบบ้าน ทำงานบ้านเบา ๆ หรือขึ้นบันได ก็รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ

• ขาสั่นเมื่อยืนหรือยืนนานไม่ได้ แสดงให้เห็นว่ากล้ามเนื้อรับน้ำหนักตัวได้ไม่ดีเหมือนเดิม

• มีอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ บ่อยขึ้น เช่น สะดุด เวลาเดิน หรือล้มเกือบล้มหลายครั้ง

• น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อาจเป็นสัญญาณว่ามวลกล้ามเนื้อหายไปและร่างกายอ่อนแรงลง

• จับสิ่งของได้ไม่แน่นเหมือนเดิม แม้อาการจะเริ่มที่ขาเป็นหลัก แต่แขนก็อาจอ่อนแรงตามมาได้เช่นกัน

กล้ามเนื้อฝ่อแตกต่างจากกล้ามเนื้อลดลงในผู้สูงอายุอย่างไร ?

กล้ามเนื้อฝ่อ(Muscleatrophy)เป็นคำกว้างๆที่อธิบายถึงขนาดกล้ามเนื้อที่ลดลง เป็นผลให้มีอาการอ่อนแรง สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บหรือการอักเสบของเส้นประสาท การใช้งานกล้ามเนื้อที่ลดลง เป็นต้น แต่ภาวะมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ (Sarcopenia) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้น โดยมักจะเริ่มมีมวลกล้ามเนื้อค่อยๆลดลงตั้งแต่อายุ 40 ปี ในช่วงแรกมักไม่มีอาการ ไม่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันมากนัก แต่หากไม่ได้รับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ประกอบกับการมีภาวะทุพโภชนาการ มีโรคประจำตัว ไม่เคลื่อนไหว ไม่ออกกำลังกาย ก็จะทำให้ความแข็งแรงลดลงอยู่ในระดับผิดปกติ ผู้สูงอายุที่มีภาวะกล้ามเนื้อฝ่อมักจะลุก นั่ง เดิน หรือทรงตัวได้ยากกว่าปกติ และเสี่ยงต่อการล้มอย่างมาก

กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุรักษาได้ไหม ?

ภาวะกล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุสามารถ “รักษาและฟื้นฟูให้ดีขึ้นได้” โดยเฉพาะ

เมื่อเริ่มฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง การรักษาหลักประกอบด้วยการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนักเบา ๆ ฝึกเดิน หรือการทำกายภาพบำบัด โดยผู้เชี่ยวชาญจะประเมินความแข็งแรงของผู้สูงอายุและปรับโปรแกรมให้เหมาะสม นอกจากนี้ การกินอาหารให้ได้รับพลังงานและโปรตีนอย่างเพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ก็ช่วยสนับสนุนการสร้างกล้ามเนื้อได้ หากเกิดจากโรคหรือภาวะนอนติดเตียง แพทย์จำเป็นต้องดูแลร่วมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

กล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุกลับมาฟื้นฟูได้ไหม ใช้เวลานานเท่าไหร่ ?

กล้ามเนื้อฝ่อสามารถฟื้นฟูได้ แม้ผู้สูงอายุจะอายุมากแล้วก็ตาม การตอบสนองต่อการฟื้นฟูขึ้นอยู่กับสาเหตุ ความรุนแรง และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยทั่วไป หากเริ่มออกแรงอย่างเหมาะสมและกินโปรตีนเพียงพอ สามารถเห็นผลการเปลี่ยนแปลงได้ใน 8 – 12 สัปดาห์ สำหรับคนที่เคยนอนติดเตียงนานอาจใช้เวลานานถึง 3 – 6 เดือน แต่ก็ยังสามารถดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือการฟื้นฟูต้องทำต่อเนื่องโดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลเพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพในการฟื้นตัว

มีวิธีป้องกันกล้ามเนื้อฝ่อในผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง ?

- ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ใช้ยางยืด ดัมเบลเบา ๆ เก้าอี้ลุกนั่ง หรือท่าฝึกต้านแรง ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของขาและสะโพก
- เดินเป็นประจำ เดินเร็ววันละ 20–30 นาที ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อทุกส่วน เพิ่มความคล่องตัว และลดความเสี่ยงเกิดกล้ามเนื้อฝ่อ
- ฝึกการทรงตัว เช่น ยืนขาข้างเดียว ฝึกยืนบนพื้นนุ่ม หรือท่าไทชิ เพื่อป้องกันการล้มและเพิ่มความมั่นคงร่างกาย
- กินโปรตีนให้เพียงพอในทุกมื้อ เช่น ไก่ ไข่ ปลา เต้าหู้ นม โยเกิร์ต ถั่ว และโปรตีนจากพืช รวมถึงโปรตีนเสริมในรายที่จำเป็น
- เสริมวิตามินดีและแคลเซียม ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้น
- ลุกขยับทุก 1 ชั่วโมง ไม่ได้นั่งนานเกินไป การขยับตัวบ่อย ๆ ช่วยให้เลือด

ไหลเวียนดี ลดการเสื่อมของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาและสะโพก

• นอนหลับให้เพียงพอ 7–8 ชั่วโมงต่อคืน ช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังใช้งานตลอดวัน

• ดื่มน้ำให้เพียงพอ ภาวะขาดน้ำทำให้ร่างกายอ่อนแรงและเพิ่มความเสี่ยงการหกล้ม

• ควบคุมโรคประจำตัวให้ดี เช่น เบาหวาน ความดัน ไตเรื้อรัง เพราะทำให้กล้ามเนื้อเสื่อมเร็วขึ้นหากคุมไม่ดี

• ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกาย กล้ามเนื้อ และวางแผนการดูแลป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ

• ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตัวเองเท่าที่ไหว เช่น เดินในบ้าน ทำงานบ้านเบา ๆ เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานสม่ำเสมอ

กล้ามเนื้อฝ่อ เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมักเริ่มต้นอย่างเงียบ ๆ จนหลายคนไม่ทันสังเกต การที่กล้ามเนื้อเล็กลง อ่อนแรง เดินช้าลง หรือทรงตัวไม่ดี ล้วนเป็นสัญญาณเตือนสำคัญว่าร่างกายกำลังสูญเสียสมรรถภาพ การปล่อยให้กล้ามเนื้อฝ่อรุนแรงขึ้นอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการล้ม กระดูกหัก และสูญเสียความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน แต่ภาวะนี้สามารถป้องกันและฟื้นฟูได้ หากผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ทั้งการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การกินโปรตีนให้เพียงพอ และติดตามอาการร่วมกับแพทย์

การรู้ทันสาเหตุ อาการเริ่มต้น และการป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงในการล้ม และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจและมีคุณภาพมากขึ้นในทุกวัน


กล้ามเนื้อฝ่อ
ภัยเงียบของคนสูงวัย
แรงหาย | เดินยาก | เสี่ยงล้ม
ดูแลกล้ามเนื้อ
วันนี้ เพื่อชีวิตที่ยังไปต่อได้
Q1
ออกกำลังกายแบบไหน
ช่วยลดความเสี่ยงกล้ามเนื้อฝ่อ
ได้ดีที่สุด ?
ออกกำลังกายแบบต้านแรง
(Resistance Training) เช่น ยางยืด
ดัมเบลเบา ๆ เก้าอี้ลุกนั่ง รวมถึงเดินเร็ว
และฝึกการทรงตัว ช่วยได้ดีที่สุด
ขยับได้
กล้ามเนื้อแข็งแรง
ชีวิตก็ยังสนุก
ยางยืด
ออกแรงได้
ทุกที่ ทุกเวลา
ดัมเบลเบาๆ
เสริมความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ
เก้าอี้ลุกนั่ง
ฝึกกล้ามเนื้อขา
และการทรงตัว
เดินเร็ว
เพิ่มความทนทาน
ของร่างกาย
ฝึกการทรงตัว
ลดความเสี่ยง
ในการหกล้ม
เริ่มวันนี้...แม้เพียงเล็กน้อย
ก็ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจ
แข็งแรงได้
ในทุกวัย


กล้ามเนื้อฝ่อ
ภัยเงียบของคนสูงวัย
แรงหาย | เดินยาก | เสี่ยงล้ม
ดูแลกล้ามเนื้อ
วันนี้ เพื่อชีวิตที่ยังไปต่อได้
ขยับวันนี้
ยังมีโอกาส
กลับมาแข็งแรงได้
Q2
กล้ามเนื้อฝ่อเพราะ
นอนติดเตียงแก้ได้ไหม ?
แก้ได้
แต่ต้องเริ่มจากกายภาพบำบัด
ที่เหมาะกับสภาพร่างกาย ค่อย ๆ ขยับ
เพิ่มแรงทีละน้อย และทำต่อเนื่อง
ภายใต้การดูแลผู้เชี่ยวชาญ
เริ่มจาก
กายภาพบำบัด
ที่เหมาะสม
ค่อย ๆ ขยับ
เพิ่มแรงทีละน้อย
ทำต่อเนื่อง
อย่างสม่ำเสมอ
ภายใต้การดูแล
ผู้เชี่ยวชาญ
ไม่สายเกินไปที่จะเริ่ม
แม้ต้องนอนติดเตียง ก็ยังฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้
ทุกการขยับ
คือก้าวสู่ชีวิตที่ดีขึ้น


กล้ามเนื้อฝ่อ
ภัยเงียบของคนสูงวัย
แรงหาย | เดินยาก | เสี่ยงล้ม
ดูแลกล้ามเนื้อ
วันนี้ เพื่อชีวิตที่ยังไปต่อได้
Q3
สัญญาณเตือนที่ควรพบแพทย์
เมื่อสงสัยกล้ามเนื้อฝ่อคืออะไร?
อ่อนแรง
รู้สึกแรงน้อยลง
ทำกิจวัตรได้ยาก
เดินลำบาก
เดินช้าลง
หรือเดินได้ระยะสั้นลง
ทรงตัวไม่ได้
รู้สึกโคลงเคลง
ยืนไม่มั่นคง
ไม่ปล่อยไว้
อาการเล็ก ๆ
อาจนำไปสู่ปัญหาใหญ่
ล้มบ่อย
สะดุดหกล้มง่าย
แม้ในกิจวัตรประจำวัน
กล้ามเนื้อขนาดลดลง
เร็วผิดปกติ
สังเกตได้จากแขน ขา
ที่เล็กลงอย่างชัดเจน
ควรพบแพทย์ทันที
หากมีอาการเหล่านี้ เพื่อประเมินและรับการดูแล
อย่างเหมาะสม
สังเกตเร็ว ดูแลได้เร็ว
ช่วยชะลอการสูญเสียกล้ามเนื้อ และลดความเสี่ยงการล้ม


กล้ามเนื้อฝ่อ
ภัยเงียบของคนสูงวัย
แรงหาย | เดินยาก | เสี่ยงล้ม
ดูแลกล้ามเนื้อ
วันนี้ เพื่อชีวิตที่ยังไปต่อได้
Q4
กล้ามเนื้อฝ่อมีอาหารอะไร
ช่วยฟื้นตัวได้บ้าง?
กินดี
กล้ามเนื้อดี
ชีวิตก็ดีตาม
อาหารโปรตีนสูง เช่น ไก่ ไข่ ปลา เต้าหู้ นม ถั่ว
และอาหารเสริมโปรตีน รวมถึงวิตามินดี
ในรายที่มีระดับวิตามินดีที่ต่ำ ช่วยสนับสนุน
การฟื้นฟูกล้ามเนื้อ
ตัวอย่างอาหารที่ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ
ไก่
โปรตีนคุณภาพดี
ย่อยง่าย
ไข่
โปรตีนสูง
และมีกรดอะมิโน
จำเป็น
ปลา
โปรตีนสูง
มีโอเมก้า 3
ดีต่อกล้ามเนื้อ
เต้าหู้
โปรตีนจากพืช
ไขมันต่ำ
นม
โปรตีน + แคลเซียม
เสริมความแข็งแรง
ของกระดูก
ถั่ว
โปรตีน ไขมันดี
วิตามินและแร่ธาตุ
หลากหลาย
วิตามินดี
ช่วยการดูดซึมแคลเซียม
และสนับสนุน
การทำงานของกล้ามเนื้อ
เคล็ดลับ
เพิ่มเติม
กินอาหาร
ให้หลากหลาย
ครบ 5 หมู่
ดื่มน้ำ
ให้เพียงพอ
ควบคู่กับ
การออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสม
ปรึกษาแพทย์
หรือนักโภชนาการ
หากมีโรคประจำตัว
อาหารดี วันนี้...
สร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงในวันหน้า
สุขภาพดี...เริ่มได้จากมื้ออาหาร