

## Vöðvarýrnun. Sarcopenia. Upplýsingar fyrir almenning.

**Hvað er Vöðvarýrnun?** - Með auknum aldri og aukinni kyrrsetu þá aukast líkur á vöðvarýrnun. Hjá heilbrigðum einstaklingi rýrna vöðvar um 1% á ári eftir fimmtugt og hefur þessi breyting áhrif á starfsemi og kraft vöðvanna. Talið er að hjá 60-70 ára gömlum einstaklingi hafi umfang/sverleiki vöðva minnkað um 5-13%. Vöðvar rýrna hraðar hjá kyrrsetufólki en það flokkast þó ekki sem sjúkdómur. Við alvarlega sjúkdóma eins og krabbamein eða vannæringu getur vöðvarýrnun verið sjúkleg, en hvar þau mörk eru er ekki skilgreint .

Vöðvarýrnun sést fyrst sem rýrnun á umfangi vöðva en síðan kemur skert starfsemi vöðvans í ljós. Ástæða þessa er að í stað vöðva kemur bandvefur, efnaskipti vöðvans breytast, oxunarágang eykst og hrörnun verður á tauga-vöðvamótum. Einnig breytist hlutfall vöðvafrumanna þannig að vöðvafrumur sem dragast hratt saman (tegund II) sem virkjast við spretthlaup breytast í hægari vöðvafrumur (tegund I) sem hafa aukið úthald.

**Hverjir eru fylgikvillar vöðvarýrnunar?** – Jafnvægistruflun, hæging á göngu, fall og beinbrot.

**Hvað veldur Vöðvarýrnun?** - Ef læknir finnur hvað veldur þá getur ástæðan verið:

- Þjálfunarleysi, sem er trúlega algengasti áhættuþátturinn samfara öldrun
- Ýmsir sjúkdómar, sem valda efnaskiptakvilla með insulín ónæmi eins og sykursýki og offita.
- Næringartruflun, með ónægri fæðuinntekt og skorti á eggjahvítum sem er nauðsynlegt til að viðhalda vöðvaþyngd.
- Öldrunartengt eins og minni framleiðsla ýmissa hormóna eins og vaxtarhormón, testosterón eða insulín líkum vaxtarþætti.
- Sjúkdómar í heila eða vöðvum. Hrörnunarsjúkdómur í heila getur valdið fækkun á taugafrumum er senda boð til vöðva sem þannig veldur minni vöðvasvörun og því vöðvarýrnun.

**Hvað get ég gert svo mér líði betur?**

- Stundað reglulega heilsurækt eða hreyfingu x3-5/vika
- Yfirfarið næringarmálin. T.d. skoða hvort fæða innihaldi nægilegt af eggjahvítu og vítamínnum.
- Ef vanstarfsemi er til staðar hjá öldruðum sem veldur vöðvarýrnun mun læknir gefa þér viðeigandi lyf.

**Ætti ég að hitta lækni?** –Já, ef mikil breyting hefur verið á líkamsþyngd þinni á skömmum tíma (mánuðir). Einnig ef þú hefur áhyggjur þá ræðir þú við lækni þinn, en ekki gleyma því að eigin meðferð skiptir miklu máli.

**Eru rannsóknir sem þarf að gera?** - Læknir heyrir sögu þína og skoðar þig og tekur svo afstöðu til frekari rannsókna.