



Sarcopenia

مرکز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

[Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) 800-305-4444 | www.jhah.com



Normal



Muscle Loss

What is Sarcopenia?

Sarcopenia is a disease that is associated with aging. It causes a progressive loss of muscle mass and function. Symptoms include physical slowness and weakness with or without body weight loss. Onset of this disease process can start as early as your mid-forties. It can affect up to 30% of people above the age of 60 years.

What are the ill effects of Sarcopenia?

Sarcopenia can cause

- o Weakness, slowness, poor balance
- o Middle age weight gain and diabetes
- o Weak bones (Osteoporosis)
- o Repeated falls
- o Loss of independence

Sarcopenia

What are the causes of Sarcopenia?

Researchers believe that Sarcopenia is caused by the interaction of multiple factors that are commonly seen with aging:

- o Chronic inflammation
- o Hormonal changes
- o Motor neuron loss
- o Altered protein metabolism

What else can cause muscle loss?

There are many examples of common chronic diseases that can cause muscle loss similar to Sarcopenia; however, Sarcopenia could be the cause of muscle loss if you do NOT have any of these:

- o Chronic kidney disease
- o Heart failure
- o Chronic lung disease
- o Parkinson's disease
- o Stroke
- o Cancer

Who is at risk?

- o Older individuals
- o Persons engaging in minimal or no physical activities
- o Persons consuming a poor quality diet

How is Sarcopenia diagnosed?

The following criteria have to be met to make a diagnosis of Sarcopenia:

- o Slow walking speed

- o Weak hand grip
- o Low muscle mass measured by bio-electrical impedance analysis or dual-energy X-ray (DXA)

Can Sarcopenia be cured?

Currently there is no cure for this condition. Scientific research is being conducted.

How can Sarcopenia be prevented?

Progression of this condition has been shown to be halted by certain exercise programs, a well-balanced and nutritious diet and nutritional supplements. Early detection and intervention can significantly delay the premature onset in older persons.

How can the JHAH Sarcopenia Clinic benefit me?

- o Early diagnosis
- o Effective exercise plans
- o Dietary plans
- o Follow up on plans and monitoring of the progression of the disease

How can I schedule an appointment with the JHAH Sarcopenia Clinic?

If you are between 50-70 years of age and interested in early detection and prevention, make an appointment with the Sarcopenia Clinic at the Main Reception in Primary Care Building 50.

You can also schedule an appointment by calling the Centralized Contact Center (CCC) at 800-305-4444 if you are in Kingdom, or +966-13-877-3888 if you are out of the Kingdom. This automated, telephone-based system 24 hours a day, 7 days a week.

What can I expect at my initial visit?

A gerontology nurse will assess:

- o Your weight, height and body mass index

Sarcopenia

- o Your walking speed
- o Your Hand Grip Strength (HGS using a dynamometer)
- o Review your medical history

Individuals with normal walking speed and HGS will be discharged at this stage. If these tests are not normal, your assessment will continue with the following:

Your geriatrician will:

- o Review your medical history
- o Review your current medications
- o Conduct a physical examination
- o Order certain tests (if necessary)
- o Assess your physical activity level
- o Work with you to implement an effective exercise plan that is specific to your fitness level and capabilities

Your nutritionist will:

- o Perform a nutrition assessment to identify any nutritional problems and develop a plan to address them
- o Measure your body composition (proportion of body fat and lean mass)

You will be given an appointment with Radiology for a DXA examination.

How frequent are follow ups?

You will be given a follow-up appointment every six months.

- 0 سرعة المشي
 - 0 قوة قبضة اليد باستخدام مقياس قوة التقلص العضلي
 - 0 مراجعة التاريخ الطبي
- خلال هذه المرحلة، سيستثنى من العلاج الأفراد الذين تُظهر نتائج فحوصاتهم الأولية معدلات طبيعية لسرعة المشي وقوة قبضة اليد.

تتضمن الإجراءات التي سيتخذها طبيب أمراض الشيخوخة ما يلي:

- 0 مراجعة التاريخ الطبي
- 0 مراجعة الأدوية الحالية
- 0 فحص اللياقة البدنية
- 0 إجراء بعض الفحوص (إذا استدعى الأمر)
- 0 تقييم مستوى النشاط البدني
- 0 العمل مع المريض لوضع برنامج تمارين رياضية فعال يلائم مستوى لياقته وقدراته

تتضمن الإجراءات التي سيتخذها اختصاصي التغذية ما يلي:

- 0 إجراء تقييم غذائي للتعرف على المشاكل الغذائية والمساعدة في حلها
 - 0 قياس تكوين الجسم (نسبة شحوم الجسم وكتلة اللحم)
- سيُحدد لك موعد مع قسم الأشعة لعمل فحوص مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث

متى ستكون مواعيد المتابعة

سيتم حجز موعد لكم كل ستة أشهر.

ضمور العضلات

- 0 بطء المشي
- 0 ضعف قبضة اليد
- 0 انخفاض كتلة العضلات المقاسة بتحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية أو مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث

هل يمكن علاج ضمور العضلات؟

لا يوجد حالياً علاج لهذا المرض، إلا أنه تجرى الآن بحوث علمية لعلاجِه.

كيف يمكن الوقاية من ضمور العضلات؟

تبين أنه يمكن إيقاف استفحال هذا المرض من خلال اتباع برنامج رياضي معين ونظام غذائي متوازن وتناول المكملات الغذائية. لذلك يمكن للتشخيص والتدخل المبكرين أن يؤخرا كثيراً الظهور المبكر لهذا المرض عند كبار السن.

كيف يمكن أن أستفيد من عيادة ضمور العضلات؟

- 0 التشخيص المبكر
- 0 برامج تمارين رياضية فعالة
- 0 أنظمة غذائية
- 0 متابعة للبرامج والأنظمة ومراقبة تقدم المرض

كيف يمكنني حجز موعد لدى العيادة؟

إذا كنت ما بين الخمسين والسبعين عاماً وترغب في الاكتشاف المبكر لضمور العضلات والوقاية منه فيمكنك حجز موعد لدى عيادة ضمور العضلات عن طريق مكتب الاستقبال في المبنى رقم 0٠ (الرعاية الأولية) لتحديد موعد.

يمكنك أيضاً تحديد موعد عن طريق الاتصال بمركز الاتصال المركزي ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠ إذا كنت في المملكة، أو ٨٧٧٣٨٨٨-١٣-٩٦٦٦+ إذا كنت خارج المملكة. يتوفر هذا النظام التلي القائم على الهاتف ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع.

ماذا سيحدث أثناء زيارتي الأولى لعيادة ضمور العضلات؟

سُنقِّم ممرضة مختصة بأمراض الشيخوخة ما يلي:

- 0 الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم

ما هي أسباب ضمور العضلات؟

يعتقد الباحثون أن ضمور العضلات ناتج عن تفاعل عوامل متعددة عادة ما تصاحب التقدم في السن، منها:

- 0 التهابات مزمنة
- 0 تغيرات هرمونية
- 0 نقص عصبونات الجهاز الحركي
- 0 تغير استقلاب البروتينات

ما هي الأسباب الأخرى لنقص العضلات؟

هنالك عدة أمثلة لأمراض شائعة مزمنة من الممكن أن تسبب نقصاً في العضلات يشابه ضمور العضلات. إلا أن ضمور العضلات يختلف عنها في كونه يؤدي إلى نقص في العضلات إذا لم تكن مصاباً بإحدى الحالات التالية:

- 0 أمراض الكلى المزمنة
- 0 قصور القلب
- 0 أمراض الرئة المزمنة
- 0 داء باركنسون
- 0 السكتات الدماغية
- 0 السرطان

من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بهذا المرض؟

- 0 الكبار في السن
- 0 الأشخاص الذين يمارسون قدرًا ضئيلاً من الأنشطة البدنية أو لا يمارسونها بتاتاً
- 0 الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً سيئاً

كيفية تشخيص ضمور العضلات؟

يجب أن تتوافر الأعراض التالية لتشخيص ضمور العضلات:



عضلات ضامرة



عضلات طبيعية

ما هو ضمور العضلات؟

هو مرض يقترن بتقدم السن، ويؤدي إلى نقص متفاقم في كتلة العضلات ووظائفها. وتشتمل أعراضه البطء والضعف البدني مع أو دون حدوث نقص في الوزن. ومن الممكن أن تبدأ أعراض هذا المرض بالظهور في منتصف الأربعينات. وقد يصيب حوالي ٣٠٪ من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٦٠ سنة.

ما هي الآثار المضرة لضمور العضلات؟

قد يتسبب ضمور العضلات في الآتي:

- 0 الضعف والبطء واختلال التوازن
- 0 زيادة الوزن في منتصف العمر والإصابة بالسكري
- 0 هشاشة العظام
- 0 السقوط المتكرر
- 0 فقدان الاستقلالية



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

ضمور العضلات