

老人保護好自理能力

9項指標幫助預測

健康老去不僅是晚年幸福的一大保障，還是緩解社會養老壓力的一大需要。近日，《中華醫學會雜誌》發布了一項涉及2.1萬名65歲及以上老年人的研究，發現9項指標有助預測老人自理能力，尤其是年齡、體重指數和血壓。

三類因素影響自理

考慮到國內尚無預測老年人生活自理能力受損風險的相關研究，上述研究利用中國老年健康影響因素跟蹤調查訪談數據，研究分析發現，9個因素與老人自理能力有關，包括年齡、性別、民族、體重指數（體重（千克）÷身高（米）的平方）、高血壓、腦血管疾病、運動速度、獨自乘坐公共交通工具、做家务。據此，研究者構建出一個適用於中國65歲及以上老年人預測6年生活自理能力受損風險的簡易預測工具。

研究發現，在自理能力受損組，體重指數、高血壓和腦血管疾病史比例均高于正常組。對自理能力受損影響最大的因素是年齡，且女性受損的發生風險高于男性，少數民族人群受損發生風



險較低。另外，能連續行走1公里、經常獨自乘坐公共交通工具、經常做家务的老人，自理能力受損發生風險較低。

對此，中國醫學科學院北京協和醫學院教授何琪揚表示，生活自理能力受損主要與三類因素有關。

一是年齡、性別、種族、居住地、受教育程度等人口學特徵，這類因素對自理能力存在客觀影響，多數無法改變。

二是各種基礎性疾病，尤其是心腦血管相關疾病。例如，腦卒中可能導致偏癱、失語等運動功能和語言功能障礙；痛風會引發各類關節炎，影響運動功能；阿爾茨海默病會引發認知障礙，影響神經功能；骨質疏鬆、肌少癥會影響運動功能，增加老年人跌倒幾率，進而導致癱瘓，影響行動能力；癌癥可能導致各種器官衰竭，影響身體功能。

三是飲食、運動、情緒等生活方式因素。美國哈佛大學一項針對10萬人的研究發現，人到50歲後，如果不吸煙、不喝酒、保持每天運動30分鐘、保證均衡飲食、將體重控制在合理範圍，那麼女性的預期健康壽命可以達到84.4歲，男性預期健康壽命可達81.1歲；反之，若沒有這5個健康習慣，女性預期健康壽命僅為73.7歲，男性僅為73.5歲。

內在能力至關重要

老人自理能力主要包括兩大方面：1.基本日常生活活動，即進食、移動、洗漱、如廁、穿衣和洗澡，可以反映老人的基本功能和自理能力；2.工具性日常生活活動，包括打電話、使用交通工具、購物、洗衣、做飯、做家务、用藥以及理財能力，可以反映老年人獨立居家生活能力。

對老年人而言，維護內在能力是維護日常生活功能的關鍵。內在能力包括體力和腦力兩部分，主要集中在5個方面：

運動。如果出現走不遠、步態異常、平衡問題，老人活動範圍會受限，可能發生跌倒。

活力。營養不良或體重迅速下降會影響活力，帶來功能下降、殘疾、死亡等風險。

認知。認知功能下降，例如信息處理速度明顯變慢、記憶力變差、時間及空間定向力有問題等，都會影響老年人日常活動能力，甚至可能導致失能。

感官。視力、聽力障礙往往協同影響軀體功能和認知功能，造成老年人與社會隔離，增加抑鬱風險，對個人生活、工作和社會影響嚴重。

心理。抑鬱狀態同樣會引起功能下降，抑鬱的核心癥狀包括：在過去兩周內，感到壓抑、沮喪或絕望，或做事缺乏興趣或樂趣。

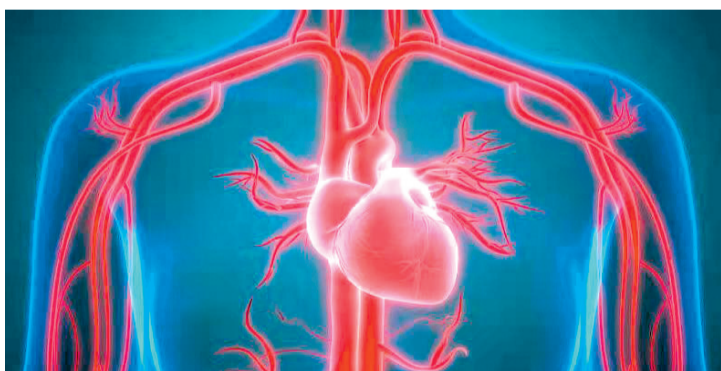
首都醫科大學宣武醫院老年醫學科副主任馬麗娜及其研究團隊在《英國醫學雜誌》上發表的一項新研究顯示，我國39.9%的老人內在能力有所下降。排除社會人口學、生活方式和疾病等影響因素，內在能力明顯下降的老人出現衰弱、跌倒、骨折、行動不便等的風險，是無內在能力下降老人的1.656~19.021倍。換句話說，內在能力下降的老年人軀體功能、視聽力、認知功能受損等問題更突出，也更有可能是出現機體功能障礙，也就是失能。

學會維護功能

《健康中國行動（2019-2030）》中的數據顯示，現階段我國老年人多種慢性病共存比例達75%，超過4000萬老人面臨失能或部分失能問題。



八成心血管死亡發生在家中



近期，中國疾病預防控制中心周脉耕團隊和北京大學第一醫院霍勇團隊在《柳葉刀區域健康·西太平洋》期刊上發表研究稱，我國77.13%的心血管死亡發生在家中，18.49%發生在醫院，1.69%發生在養老院，1.13%發生在去醫院的路上，還有1.56%發生在其他地點。

心血管疾病是我國首要死因，占總死亡人數的40%。研究利用中國國家死亡監測系統（覆蓋31個省份3億多人口）對2008~2020年共710萬例心血管疾病死亡數據分析後發現，除上海和北京，其他地區的家中死亡比例均高于醫院死亡。在所有家中死亡的心血管疾病死亡中，農村居民約占3/4，是城市居民比例的3倍。

北京大學心血管疾病研究所副所長、主任醫師鄭博說，發達國家心血管疾病死亡地點的發展大致分三個階段：20世紀初，由於醫療資源有限和技術不發達，家庭死亡占所有死亡90%以上。隨着技術進步和醫療服務可及性增加，死于醫院的比例在20世紀70年代達到80%左右。近幾十年，大力發展臨終關懷、姑息治療等生命晚期照料，在家死亡比例再次上升。我國一些地區尚處在第一階段，經濟發達地區處在第一階段到第二階段的過渡期。

專家分析，某種程度上，死亡地點可以反映醫療資源是否豐富、醫療技術進步的程度、醫療資源分配的狀況等。我國心血管疾病患者家中死

亡比例高，受影響因素很多：

醫療資源分配尚不均衡。鄭博說，經濟發達地區，醫療資源和保障好，心血管疾病重癥患者在生命末期更可能在醫院救治，而相對偏遠地區更少選擇醫院救治。受教育程度、健康意識也對就醫選擇有影響。

居家養老居多。北京大學人民醫院心內科主任醫師張海澄說，老齡化逐漸加速是重要原因之一，我國居家養老占90%以上，一些患慢性心血管疾病的老人，更希望在生命末期待在家中，有親友陪伴。

個人因素和文化影響。張海澄說，雲貴川閩桂瓊陝甘寧，甚至經濟發達的江浙，心血管疾病居家死亡比例明顯低于京滬，不排除受“落葉歸根”等傳統文化觀念影響。

兩位專家認為，單純看心血管疾病死亡地點在家裏還是醫院，並不能代表醫療救治能力。其實我國心血管死亡率整體呈下降趨勢，不過，還有幾點需要改進的地方：

進一步提升急重癥搶救能力。鄭博說，近十年，我國各地醫院不斷擴大胸痛中心、卒中中心和急救綠色通道的建立。未來需要在經濟欠發達地區進一步推進，增加醫療資源可及性，使醫療系統更高效運轉。

加強急救知識科普。在我國，心臟性猝死80%發生在家中，不足1%的患者被救活。張海澄說，很多人不會急救技能，錯過了寶貴的黃金搶救時間，要加大公共場所自動體外心臟除顫器安裝，大力推廣急救技能培訓。

慢性心血管疾病末期不一定去醫院。一些慢性心血管疾病患者，不一定非去醫院，居家照護、臨終關懷服務增加可能是未來趨勢。

加強對心血管危險因素的控制。個人要加強對心血管疾病的預防，控制好體重、積極預防“三高”，戒煙限酒。慢性病患者要遵醫囑治療，定期隨訪就診，做好康復鍛煉，減少急重癥發生。



2015年，世界衛生組織就提出了“健康老齡化”概念，要求盡可能保證老年人功能的發揮，通過增強和維護老年人內在能力，使機能衰減的個體能夠做其認為重要的事情。

專家表示，讓更多老年人得以健康老去，無論對生命質量，還是對控制社會養老成本，都意義重大。老年人要想保持好自理能力，可以從五方面入手。

保持良好飲食習慣。營養對老年人來說至關重要，缺鈣會引發骨質疏鬆、缺鉀會導致低鉀血癥，這兩種疾病會增大老人跌倒幾率；缺蛋白質可能會導致小腦萎縮，讓老人出現阿爾茨海默病。康民養老機構發展中心主任李文飛說，老年人在體檢中可增加前白蛋白、轉鐵蛋白等指標，以反映體內蛋白質代謝情況及短期內營養支持效果。同時，由於老人胃腸功能減退，鈣、鐵等吸收減少，易患骨質疏鬆及缺鐵性貧血，因此，維生素及微量元素的檢測也不容忽視。在日常飲食中葷素搭配、粗細搭配、幹稀搭配，更容易獲得全面營養。

改善骨骼肌肉功能。何琪揚解釋說，人到了一定年紀後，肌肉會逐漸減少，想要增肌已經比較困難，體力也會逐漸下降，但是老年人應該進行多種方式的鍛煉，包括抗阻訓練和其他方面的運動，如平衡、靈活性和有氧鍛煉。此外，充足的營養有助於維持肌肉功能，有營養缺乏的老年人可服用營養補充劑以改善營養。

維持感官能力。老年人往往伴有較嚴重的視聽障礙，這會限制他們的行動能力、社會參與和交往程度，並增加跌倒風險。視聽方面的障礙可以通過一些簡單的方法改善，如佩戴矯正眼鏡和助聽器，施行白內障手術，進行適老環境改造等。

保護心理健康。李文飛稱：“很多獨居老年人都容易出現老年痴呆和抑鬱情緒，是因為經常沒有人說話，祇能每天對着電視機講話。”老年人如果發現認知或情緒異常，應當及時就醫；適當進行益智類的活動，如棋牌、麻將等，對老年人大腦功能有很大的幫助；對於評估後發現認知功能確實有下降的老年人，醫務人員應當通過開展一些活動及進行簡單的心理干預措施等來預防老年人腦力的衰退。

預防跌倒。跌倒是老年人住院和受傷死亡的主要原因。有跌倒風險的老年人應該由專業人員進行評估，並採取有針對性的干預行動，如適當進行體能運動、進行多種形式結合的鍛煉、檢查生活環境安全隱患、穿防滑平底鞋等，降低老年人跌倒的風險和發生率。

孩子運動，快樂最重要

“雙減”後，孩子們休息時間和精力逐漸充裕，家長們讓孩子參加體育類培訓項目的熱情開始增加，甚至不惜花費“重金”。據獵雲網調查發現，大部分家長會在小學入學前給孩子安排體育類培訓課程，開銷基本都在1萬~2萬元/年不等。

“讓孩子多運動不能盲目跟風，更不是‘越貴越好’”，北京體育大學運動人體科學學院運動解剖學教研室教授、中國婦幼保健協會兒童早期發展專業委員會兒童運動與健康學組委員羅冬梅說，現在很多家長看到市場上什麼運動火了，或者什麼運動能為孩子的升學提供幫助，就給孩子報什麼，這種出發點本身就是不正確的。對於學齡前的孩子，體育運動的目的應該是為孩子生長發育助力，以促進其身心全面發展。“如果一開始就奔着一個項目，奔着拿獎、鮮花和掌聲去，就違背了孩子的成長規律，也會給孩子的身心帶來不利影響。”想要科學地讓孩子“動”起來，應做到以下幾點。

1.培養孩子對運動的感覺。首先，要讓孩子在運動中保持快樂。單一的、枯燥的、訓練式的運動很難收獲好的效果，自發的、玩耍式的、愉快的運動才能真正激發孩子的潛力。其次，兒童運動最重要的是培養孩子對運動的感覺，而非達成某個目標。羅冬梅解釋說：“冬奧會中很多運動員都來自東北，就是因為他們從小就玩兒雪、玩兒冰。很自然地知道怎麼能在冰面上避免摔跤，怎麼樣能滑得比較快，這個就叫冰感。”“其他運動也是一樣的，輸贏、得獎不是目的，培養孩子的運動感覺才是。

2.給孩子創造“動”的環境。羅冬梅稱，家裏、戶外、公園等不同的環境能給予孩子不同的身體刺激，讓他的身心迅速做出反應，促進生長和發育。此外，家長還需要在陪伴中對孩子適當點撥。例如，可以在家裏給他看一些籃球的影像、添置一些投籃的小玩具，也可以帶孩子到戶外的籃球場地圍觀、讓他自己嘗試。

3.讓孩子自己探索。很多家長一出門就將孩子抱着，害怕他摔跤，但事實上，孩子祇有自己多探索，才能有保護自己的能力。羅冬梅稱，還是要盡量給孩子更多的體驗，讓他自己探索，不僅能夠豐富情商，還能變得更加勇敢，這也是運動的價值所在。