

老年人运动能力下降多学科决策模式 中国专家共识（2024版）

演讲人：医学生文献学习

01

概述

一、背景情况

■ 老龄化带来的挑战：

- 我国老龄化快速发展，面临诸多挑战，其中“长寿不健康”的短板问题较为突出，所以促进健康老龄化，增加老年人功能储备、延缓衰退速度、延长健康寿命并改善生活质量成为老年医学关注热点。

■ 运动能力下降现状：

- 随着年龄增长，机体功能逐渐下降不可避免，运动能力下降（“失动”）是功能衰退的首个明显迹象，研究表明近 1/3 的老年人存在这一问题，在急诊和住院的老年人中更为常见，不过目前针对老年人运动能力下降的筛查、评估、干预及管理缺乏相应指导意见。

二、本共识的形成目的及依据：

- 本共识专家组立足临床实践，以循证医学为依据
- 参考国内外老年人运动康复以及运动能力下降相关的指南和共识内容
- 结合该领域最新研究进展
- 对相关证据进行整合，经过反复论证，从运动能力下降的筛查、评估、干预以及综合管理等多方面提出意见和建议
- 期望能为运动能力下降老年人的早期筛查与综合干预工作提供有价值的参考，助力改善老年人健康状况，推动健康老龄化发展。

02

运动能力下降的定义

一、运动能力的定义

- 运动能力是人在环境中移动或行走的能力与对环境的适应能力
- 是功能独立的关键要素，也是内在能力的重要组成部分。

二、运动能力下降的定义

■ 概念阐述：

- 运动能力下降是指机体运动能力降低，致使躯体功能（像肌肉力量或平衡能力等）难以应对外界环境的挑战，处于一种失衡状态。
- 通常表现为步速变慢、步行几个街区或者爬一段楼梯有困难等情况。

■ 定义现状：

- 目前对于运动能力下降的定义尚未统一
- 本共识将其定义为因各种生理性或病理性因素引起的活动能力下降的临床功能状态。

■ 具体表现形式：

- 包括运动方式的改变，以及运动频次、运动强度、运动时间和运动量的减少，这是一种常见的老年综合征。

二、运动能力下降的定义

■ 对日常生活的影响：

- 运动能力下降的老年人可能出现工具性日常生活活动（IADL）能力下降的情况，严重时会对基本生活活动能力（BADL）产生影响。
- 并且这是失能的初始阶段，具有潜在可逆性。

■ 影响因素及风险后果：

- 研究显示，运动能力下降受衰老、疾病、环境等多种因素作用，会增加老年人出现压疮、静脉血栓、便秘、衰弱、失能、跌倒、住院或者死亡等不良事件的风险。

■ 早期筛查和干预的重要性：

- 正因为运动能力下降会带来诸多风险，所以早期对其进行筛查并且及时干预，对于预防老年人失能的发生和发展，降低住院率和死亡率具有非常重要的意义。

三、共识内容

■ 共识1:

- 运动能力下降（失动）是一种与增龄相关的老年综合征，可增加老年人压疮、静脉血栓、便秘、衰弱、失能、跌倒、住院或死亡等风险，早期筛查与干预对预防失能等不良预后有重要意义。（推荐等级：A）

03

流行病学

一、患病率和发病率情况

■ 国外情况

- 美国 ≥ 65 岁老年人中，32% 步行 300m 有困难，30% 爬一层楼梯有困难；瑞典 ≥ 60 岁老年人随访 15 年后，29% 出现步速下降；欧洲老年女性中有 33% 步行 2km 有困难，27% 爬楼梯有困难。整体而言，运动能力下降的老年人约占老年人群的 1/3，其中高龄、女性患病率更高，并且运动能力下降的 8 年发病率为 31%。
- 有研究对 21 岁及以上非裔志愿者随访 12 年，发现 32% 发生运动能力下降，年龄在 (56.6 ± 12.7) 岁左右，且无性别差异，这表明运动能力下降可能在中年阶段就开始出现。

■ 国内情况：

- 我国社区老年人运动能力下降的患病率是 30.4%，发病率是 18.1%，不过运动能力评估尚未成为常规临床实践内容。

二、共识内容

■ 共识2:

- 老年人是运动能力下降发生的高危人群，可能在中年阶段就开始出现，建议应关注整个中老年人群的运动能力下降问题。（推荐等级：A）

04

发病机制及危险因素

一、潜在病理生理机制

- 因年龄增长引发的激素水平变化、慢性炎症、骨骼肌再生能力下降、氧化应激以及线粒体功能障碍等情况，有可能是导致运动能力下降的潜在病理生理机制。

二、危险因素具体分类

■ 因社会人口学因素：

- 年龄较大、女性、受教育水平低以及经济收入差这些因素，都和老年人运动能力下降风险的增加存在关联。

■ 病理生理因素：

- 增龄相关功能减退：像步速减慢、肌力下降，还有视力、听力减退等情况，是随着年龄增长出现的功能变化，会影响运动能力。
- 合并疾病及综合征：如果老年人合并有心脑血管病、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、周围血管病、骨关节病、帕金森病等慢性病，或者存在慢性疼痛、营养不良等老年综合征，运动能力也容易受到影响。

■ 其他相关因素：

- 手术、炎症、维生素 D 缺乏等同样与运动能力下降密切相关。

二、危险因素具体分类

■ 精神心理因素：

- 认知障碍、焦虑抑郁、害怕跌倒以及社会参与度减少、社交孤立等精神心理方面的问题，会使老年人运动兴趣降低，进而加快运动能力下降的速度。

■ 不良生活方式：

- 诸如久坐不动、超重或肥胖、吸烟等不良生活方式，对老年人的运动能力会产生负面影响。

■ 环境因素：

- 居家、社区以及医院中的室内环境如果不够便利，缺乏可供老年人安全运动的场地和相应服务等，都会促使老年人运动能力下降的进程加快。

三、共识内容

■ 共识3:

- 运动能力下降的危险因素较多，包括增龄性改变、社会人口学因素、病理生理因素、精神心理因素、不良生活方式、环境因素等多方面因素。因此，在老年人运动能力下降的防治和管理中，应强调“筛查-综合评估-多重干预-联合管理”的干预策略。（推荐等级：C）

04

运动能力下降的“筛查-综合评估-多重干预-联合管理”多学科决策

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/696203144014011011>