

衰弱老年人非药物干预的研究进展

唐双

西藏自治区人民政府驻成都办事处医院 四川 成都 610041

【摘要】：近年来随着人口老龄化的加剧，衰弱老年人的问题日益引起人们的关注。衰弱既是老年人普遍而严重的健康问题，也是社会医学关注的热点问题，其表现为身体机能、心理状态和社会适应性的各种逆向变化。衰弱老年人通常面临着日常生活自理能力降低、疾病和失能的增加、心理健康状况的恶化等问题，对于衰弱老年人来说：由于药物干预往往依赖于药物本身的药效和药物代谢等机制，所以它并不总是最佳选择；而研究和针对衰弱老年人的非药物干预措施就具有重要的意义，它可以帮助老年人改善日常生活质量、延缓疾病的进展、提高生命质量，所以非药物干预成为了衰弱老年人的重要治疗手段。本文将从衰弱老年人的概念、相关疾病的预防、饮食与营养干预、运动干预、心理干预等几个方面全面介绍衰弱老年人的非药物干预。

【关键词】：衰弱老年人；非药物干预；研究进展

Research Progress on Non Drug Intervention in Frail Elderly People

Shuang Tang

People's Government of Tibet Autonomous Region Chengdu Office Hospital Sichuan Chengdu 610041

Abstract: In recent years, with the intensification of population aging, the issue of frail elderly people has increasingly attracted people's attention. Weakness is not only a common and serious health problem for the elderly, but also a hot topic of social medical attention, manifested as various reverse changes in physical function, psychological state, and social adaptability. Weakened elderly people often face problems such as reduced daily life self-care ability, increased disease and disability, and deterioration of mental health. For frail elderly people, drug intervention is not always the best choice because it often depends on the efficacy and metabolism of drugs themselves; The research and development of non drug intervention measures for frail elderly people is of great significance. It can help elderly people improve their daily quality of life, delay disease progression, and improve their quality of life. Therefore, non drug intervention has become an important treatment method for frail elderly people. This article will comprehensively introduce the concept of frail elderly people, prevention of related diseases, dietary and nutritional interventions, exercise interventions, psychological interventions, and other aspects of non drug intervention for frail elderly people.

Keywords: Frail elderly; Non drug intervention; Research progress

随着科学技术的不断进步，越来越多的研究表明非药物干预措施在治疗衰弱老年人方面的重要地位，对于衰弱老年人来说非药物干预措施是提高生活质量和健康状况的重要手段，虽然它们可能需要更多时间和精力去实施，但在改善老年人身体和心理健康方面它们可以与药物治疗相辅相成，形成一个更加完整、系统、规范的治疗方案^[1]。为了更好地服务于老年人群体的生活，为老年人提供更加完善的非药物干预措施显得尤为重要，在未来应加强对于针对衰弱老年人非药物干预措施的研究与实践，这些措施包括饮食调整、锻炼、心理健康支持等方面，它可以在一定程度上可以帮助老年人有效地延缓衰老、提升免疫力和生活质量，更好地服务于老年人群体的健康与福祉。要注意的是：这些干预措施的具体实施需要因人而异，只有综合考虑老年人的身体状况、健康状况、脆弱程度、生活习惯等方面因素，才能达到最佳的干预效果更好地保障老年人的健康与福祉，让老年人能够更健康、更快乐。

1 衰弱老年人概念

衰弱老年人是指那些已经年迈体衰、出现了生理、认知、心理等多种方面退化的老年人，高龄老人的身体机能逐渐下降，对外部环境适应能力也会逐渐降低逐渐发展成衰弱

的状态。在进行日常生活时，衰弱老年人需要花费更多的时间和精力，即使是简单的事情，也可能需要进行反复多次。这些老人的行动能力明显下降，往往步态不稳、迈步缓慢，同时也容易发生不同程度的认知障碍，甚至会出现诸如短期记忆力减退、失去方向感等症状。此外，衰弱老年人还容易出现慢性疼痛、抑郁等心理问题^[2]。这些心理问题不仅会影响老人的生活质量，还会影响其身体的康复和恢复。如果不及时进行干预，这些问题可能会持续，并有可能导致长期卧床不起，对老人尤其具有危险性。因此，衰弱老年人非药物干预对于维持其身体健康和生活品质有着非常重要的作用。

2 衰弱老年人的非药物干预

随着年龄的增长，许多老年人健康状况逐渐恶化导致身体功能的衰弱，许多老年人会出现失眠、抑郁、营养不良等问题。失眠是因为老年人的大脑皮层神经逐渐退化，失去了原本机能的调节能力，常常出现入睡困难、易醒、睡眠轻浅等情况。而抑郁症状则由于老年人生活环境变化、朋友亲人相继离去导致孤独和无助的感觉，也可能是体内内分泌、神经系统的变化引起的心理问题；同时，营养不良也是老年人健康的一个重要问题：随着年龄增长，老年

人的食欲和胃肠功能逐渐退化，营养摄入不足，容易出现脱水、营养不良等症状，严重的甚至会威胁老年人的生命安全；许多老年人还会面临失去独立生活的风险，由于身体机能退化、行动不便、认知能力下降或生活伴侣逝去等原因需要他人的帮助和照料，让老年人感到自尊心和独立性受到了一定的伤害，心理和身体上都受到了巨大的压力^[5]。为了缓解这些问题，除了常见的药物干预，非药物干预也是改善老年人健康水平的重要手段之一，这些非药物干预措施可以通过改变生活习惯、饮食、锻炼等方面来让老年人健康水平有所提升从而达到改善健康水平的目的。

2.1 饮食与营养干预

饮食与营养干预是衰弱老年人非药物干预中重要的一部分，衰弱老年人通常存在营养不良问题，其原因包括饮食不健康、口味偏好和牙齿问题等。因此，针对衰弱老年人的营养干预措施主要包括饮食指导、口腔卫生管理、营养补充、钙补充等方法，研究表明适量的营养补充可以提高老年人的免疫力、减少疾病的发生、提高生命质量^[5]。老年人的营养摄入水平比较低，需特别支持，为了满足营养需要，应注意摄入适量的蛋白质、铁、钙等重要营养成分，此外，必须注意饮食的多样性，保持充足水分、良好的清洁饮食环境，以及避免高热量、高胆固醇和高甘油三酯等低营养的食物。膳食营养项目将于2020年首次推行，旨在促进老年人的健康与福祉，其中包括促进健康老龄化、满足老年人的营养需求等内容，这将为衰弱老年人的身体运动提供更加全面、系统、规范的指导和服务。

2.2 运动干预

运动干预是衰弱老年人非药物干预的重要组成部分，运动是延缓老年人衰弱的一种有效手段，越来越多的研究表明适量的身体活动可以降低老年人的死亡率和各种疾病的风险，提高身体机能和心理状态。对于衰弱老年人来说，进行身体运动干预十分必要，而身体运动干预主要包括阻力训练、平衡训练、柔性训练和心肺功能训练等：其中阻力训练是通过使用器械或自身重量来增强肌肉力量和耐力的一种训练方式，衰弱老年人在进行阻力训练时应根据自身情况选择适合自己的负荷，避免过度激烈的运动，否则可能会增加心血管疾病和肌肉拉伤的风险；平衡训练是通过练习平衡性动作来增强老年人的身体平衡能力，减少跌倒的风险，这种训练可以包括走路、跑步、跳绳、站立单脚等动作，需要逐渐增加难度和时间来让老年人逐渐适应和提高自己的平衡能力；柔性训练可以通过伸展拉伸的方式来增强老年人的柔韧性和关节灵活性，这种训练可以包括瑜伽、普拉提、肌肉放松等，每次训练应持续15-30分钟左右；心肺功能训练是通过有氧运动来增强心肺系统功能的一种训练方式，老年人可以进行慢跑、快走、骑车等有氧运动，每次训练应持续20-30分钟左右，逐渐增加强度和ación，让老年人逐渐适应和提高自己的心肺功能^[4]。在进行运动时，老年人应该选择适合自己的训练方式和负荷，避免过度激烈的运动，以免引发各种健康问题，同时，老年人也需要坚持长期、规律的训练，才能真正获得身体上的健康收益。

2.3 心理干预

心理干预是衰弱老年人非药物干预的重要手段。许多

老年人心理上逐渐失去了生活的意义，时间的流逝不断地掠夺其体能、威望和亲密关系等。针对衰弱老年人的心理干预主要包括认知行为治疗、慢性痛苦管理、情绪调节、放松技术等。研究表明，心理干预可以减少老年人的痛苦、降低抑郁等情绪疾病的发生率，提高老年人的生活质量，因此，正确的心理干预是非常必要的。心理干预的形式包括各种形式的社交活动，如文艺聚会、社区团体活动等。老年人可以独自前往公园散步、沉浸于一些心灵上的爱好之中，比如读书、听音乐等等。这些活动是保持老年人精神健康的绝佳手段之一，同时社会支持也是提高衰弱老年人心理干预的一项重要举措，要针对衰弱老年人提供一些来自社会的支持，它主要包括家庭支持、亲友关系、社区支持、志愿者关系等。社会支持可以提高老年人的自我效能感、降低心理压力、改善心理健康状况。

3 非药物干预的研究进展

3.1 饮食与营养干预的研究

饮食调整可以通过营养均衡来增强老年人的体质和免疫力、促进营养吸收和代谢，同时科学的饮食搭配也能够加强免疫功能，减少疾病的发生和复发；营养也是改善衰弱老年人身体功能的重要因素为老年人提供充足的营养，补充缺乏的营养物质也是非常必要的。营养不良是老年人衰弱的主要原因之一，补充足够的营养物质可以提高老年人的身体功能，适当增加蛋白质的摄入量不仅可以提高肌肉质量，还可以改善免疫功能，另外，一些维生素和矿物质对于老年人的健康也非常重要，比如维生素D可以预防骨质疏松症。

3.2 运动干预的研究

运动及体育锻炼是另一种非常有效的非药物干预措施，是改善老年人身体功能的重要手段之一，通过适当的锻炼可以增强老年人的心肺功能和肌肉力量、提高协调性以及促进血液循环，从而提升身体的功能水平预防老年疾病的发生和进一步恶化^[6]。适度的体育锻炼可以提高肌肉力量、增加骨密度、改善心血管功能等，这对于衰弱老年人的身体功能改善非常重要，这些理论都是有科学的根据的：在连续进行了12周的力量训练后，老年人的肌肉力量和肌肉量都有所改善。此外，许多研究也探讨了不同类型的锻炼对老年人身体功能的影响，其中，有氧运动和力量训练都是比较有效的锻炼方式，也有研究表明适量的体育锻炼还可以改善老年人的认知功能，减缓老年痴呆的发生。

3.3 心理干预的研究

社交和心理支持也是非常重要的干预措施：它可以提供情感支持和社交交流的机会，改善老年人的心理健康状况，减轻孤独感和忧虑，在这些活动中老年人可以与志同道合的朋友们一起愉快地度过时光，分享彼此的人生经验和情感需求；通过提供心理支持和心理疏导，老年人的心理状态可以得到舒缓和改善，也能够促进身体的康复、提高老年人的情感健康，激发积极心态，从而帮助他们更好地适应生活中的不断变化^[7-8]；在社交和心理支持的帮助下，老年人可以缓解各种负面情绪，包括忧虑、失望、悲伤等帮助改善老年人身心状态，给予他们更多关爱和帮助，让他们的晚年更加充实、健康和快乐，缓解老年人抑郁和焦虑的情绪，增强老年人的自信心和自尊心，提高其生活质

量和幸福感的同时结交更多的朋友,扩大自己的社交圈、增强自己的社交能力、提高生活品质。

4 结论

在衰弱老年人非药物干预方面,饮食与营养干预、运动干预及心理干预等都是非常重要的,非药物干预是一种非常有效的帮助衰弱老年人缓解症状、提高生活质量的方法,它包括的一系列方法和活动旨在帮助衰弱老年人保持身心健康和生活质量,这些方法和活动可以帮助老年人保持自理能力、提高其日常生活质量、缓解其临床症状和情感困扰、促进其长期健康和生命质量。我们应该充分认识到非药物干预的重要性,加强对老年人的关爱和照顾,为他们保障一份健康、幸福的晚年生活,同时,为了精确地设计和实施非药物干预的策略,医护人员需要详细了解老年人的身体情况,及时了解其生活态度和相关问题,只有通过及时地了解老年人的生活态度和身体状况等问题,才能够真正为他们提供更好的支持和保障。在实施非药物干预策略的时候,医护人员需要注意老年人的特殊需求,制定适宜的计划和方案,并在实施过程中及时进行调整和优化以确保老年人获得更好的治疗效果和生活质量,可以说只有通过充分的了解和关注,才能够真正为老年人提供最好的非药物干预和支持。

参考文献:

[1] 张弋,刘腊梅,丁嘉馨,张志颖.认知衰弱老年人非

药物干预的研究进展[J].全科护理,2021,19(34):4785-4789.

[2] 杨柳,王晓云,闫慧楠,赵建华.运动干预改善老年人认知衰弱的研究进展[J/OL].护士进修杂志:1-9[2023-04-09].DOI:10.16821/j.cnki.hsjx.2023.25.006.

[3] 张洁,张丹丹,王海妍.衰弱老年人非药物干预的研究进展[J].中华护理杂志,2020,55(10):1588-1593.

[4] 王世强,郭凯林,李丹,王一杰,王少堃,胥祉涵,吕万刚.身体活动水平对中国老年人衰弱的影响——基于中国健康与养老追踪调查的多期数据研究[J/OL].陕西师范大学学报(自然科学版):1-13[2023-04-09].DOI:10.15983/j.cnki.jsnu.2023302.

[5] 奚兴,郭桂芳.非药物干预改善社区老年人衰弱状况的研究进展[J].中国护理管理,2016,16(11):1461-1465.

[6] 李孟琦,伍丽娜,宁红婷,冯辉.营养不良老年人非药物干预临床实践指南[J/OL].中国全科医学:1-15[2023-04-09].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/13.1222.R.20230308.1854.006.html>

[7] 庄晓伟,丁晓沧,陈玉明,吴国柱,刘寒,史曜维,俞祺桑.社区老年人认知功能综合性非药物干预效果的前瞻性研究[J].上海预防医学,2018,30(04):251-256.

[8] 郭松,李军文,谢林娟,侯冬勤,钟璐莹,王玥梅,唐于力.中国养老机构老年人衰弱影响因素的Meta分析[J].中国疗养医学,2022,31(09):902-906.