

浅谈有氧运动对老年慢性病的研究现状

王青

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘要】21世纪以来,社会发展飞快,人口老龄化问题也伴随产生,受到全社会的关注。人口老龄化也导致慢性病发生概率增加,慢性病也成为全世界公共卫生问题。当前对慢性病的防治已不单单只是针对疾病的诊断和缓解症状,而是通过有氧运动来防控老年人慢性病的发生。本文通过文献对老年慢性病进行分析,提出适当的运动可以预防心脏病、高血压等慢性病的发生,还能够缓解慢性病症,减低病人死亡的可能性。然而要如何才能让老年人进行适度的运动,要选择多少强度的运动量,运动负荷要多少,怎样才能让老年人长时间进行规律运动,这些仍然是需要我们关注和研究的。

【关键词】老年人; 慢性病; 有氧运动

到2016年底,世界老年人最多的三个国家是日本、意大利、德国,中国则排在了62位。在我国相关法规中,老年人指的是年龄超过60周岁的人口,而在其它国家则是超过65岁。据有关数据显示,在2016年底的时候,我国有超过2.3亿人在60岁及以上。在我国进行的第六次人口普查,城镇居民的老年人身体状况要比农村老年人身体好,在身体有毛病但可以自己照料自己的老年人中,农村占了16.93%,在不能自己照料自己的老年人中,农村占了3.31%,这也表明农村老年人身体状况依旧是需要我们重视的。

目前社会发展飞快,人们的生活节奏也变得很快,由此也导致了人们的健康受到不利的影 响。恶性肿瘤导致人们死亡的可能性无论是在农村还是城镇都是居于首位的,而在城镇,仅次于肿瘤是心脏疾病,而在农村,次于肿瘤的是脑血管类疾病。当前科技不断进步,生产力大大提升,人们的生活也变得十分便捷,在这样的生活环境下,出行工作都过多依靠机械产品,随之也造成人们的运动量越来越少。据世界卫生组织表明,身体运动量不足已是全世界的卫生问题,因为运动量不够而导致的病死率中,发达国家男女比重分别为6%、6.7%,而在发展中国家总人口的病死率超过10%。有关数据表示,全世界年龄超过15岁的人口中,有31%都没有进行足够的锻炼,其中男性有28%的人缺乏锻炼,女性有34%缺乏锻炼,这也表明每一年都有接近320万人口由于运动量不足而病死。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼,即在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态。世界卫生组织提出,很多科学证据都说明饮食结构合理以及足够的身体运动量可以有效防控慢性病及其高危因素。在外国有很多的研究结果表明,合理安排运动,不但可以降低高血压、心脏病、脑血管病等疾病的发生可能性,还可以缓解这些慢性病的症状,减少病人死亡的几率。因此,本篇论文也通过对国内外一些相关文献进行梳理,从生活方式及运动水平方面探讨干预老年人身体运动对慢性病防治中所起的作用。

1 不同的生活方式对老年慢性病的相关研究

随着社会科技和经济水平的迅猛发展,当代人们运动的方式也有了很大的改变,比如说当代老年人通过打太极拳、跳广场舞等等来进行身体锻炼。科技的进步给人们出行带来了极大的便利,然而这种依靠机械化的出行方法也让人们的身体运动量越来越少。中国的人口是世界上最多的,21世纪以来,中国也开始步入人口的老龄化,随着越来越多的老年人口,患有慢性病的老年人数也越来越多,而导致现代老年人易患慢性病的主要原因之一是生活方式的改变。生活方式是由于重复地进行活动使其变成自主化的行为方式。在目前的环境下要让人们的生活方式得到改变,是我

们需要思考解决的问题。徐洪、徐凯等人通过传感器测量老年人身体活动,发现女性的轻度运动明显要多于男性老年人,而在静态活动时间,男性老年人要明显多于女性老年人,差异均有意义。患有慢性病的老年人要比无患病的老年人更少进行中等程度的运动量,然而目前多数老年人的运动方式主要还是以轻等强度和静态活动为主的。徐畅、周成林等人通过体力运动和饮食习惯两方面来分析其在老年人认知方面的影响,提到适度的活动可保持额前叶的兴奋状态,缓解脑组织的衰老,另外良好的饮食习惯也能降低老年痴呆症发生的可能性。

2 不同运动项目对老年慢性病的相关研究

权黎明在进行相关研究过程中,利用体成分分析仪、无线脑电测量仪、表面肌电仪、全身体质监测系统来对熟练掌握太极拳的11位老年人和刚刚开始学习太极拳的11位老年人进行分析,结果表明熟练掌握太极拳的老年人组完成的运动量要高于刚刚学习太极拳的老年人组,在结束锻炼处于安静状态时,熟练掌握太极拳的老年人组的心脏跳动次数要比刚刚学习太极拳的老年人组高,呼吸次数而相对较少。熟练掌握太极拳的老年人组相对于刚刚学习太极拳的老年人组来说更能耐受疲劳,对神经肌肉也更能进行控制。该实验表明,太极拳可以帮助老年人的肢体变得更加灵活,柔软度更高,肌肉也有力量。段丽梅对60位运动量很少的,才开始学习五禽戏的老年人进行为期4个月的特训,期间用采用心率遥测仪测量,对所得数据结果进行统计分析,发现长时间地进行五禽戏锻炼,可以帮助提高老年人增强体质,使其更容易适应环境变化,增加肠道正常菌群数目,增强机体抗氧化水平。崔建梅、杨丽娜挑选了太原市29位老年女性,随机分成对照组和实验组,对照组14人,实验组15人,给予为期一年的柔力球训练,每次练习1小时以上,七天进行三次以上的练习,通过相关统计分析,得出相应的结论,实验组进行长时间的柔力球训练后的老年女性要比对照的老年女性有更高的握力,在手臂稳定度,记忆能力上实验组的老年女性都明显要比对照老年女性来得好。

3 不同强度对老年慢性病的相关研究

心血管疾病造成我国人口死亡的概率越来越高。据相关研究表明,心肺适应能力越强,发生冠心病的可能性就越低。心肺适应能力是通过最大摄氧量来衡量的。有氧运动已是公认可以减少脂肪强健体魄的有效方式,通过积极锻炼可以有效帮助老年人提高耐氧力,增加肌肉力量,提高柔软度,降低发生骨折的可能性。然而要如何才能让老年人进行适度的运动,要选择多少强度的运动量,运动负荷要多少,怎样才能让老年人长时间进行规律运动,这些仍然是需要我们关注和研究的。赵婉婷、刘洵等通过相关仪器设备来检测33名肥胖老年人的最大摄氧量,其中男女性

老年人各为 16 名、17 名, 在进行为期 3 个月 FATmax 为强度的运动训练, 老年人的 BMI、腹部脂肪都有明显降低, 握力、肌肉力量都有明显增强, 老年人的整体身体状况和心肺适应能力都有了明显地升高。张培珍、田野利用相关仪器设备来检测血脂异常的老年人心肺能力, 通过对北京市海淀区的老年人进行为期 10 周的运动训练, 这些老年人的血脂都属于不正常的范畴, 观察通过训练以后老年人的心肺能力会发生怎样的改变, 对数据进行相关的统计学分析后, 在实验组中, 通过中低强度的运动训练可以明显提升老年人的心肺能力, 可以帮助血脂异常的老年人减缓其伴随年龄增长而导致的呼吸能力减弱, 还能令老年人的摄氧能力得到提高, 使得大脑、心脏能够获得更多的氧供, 提升身体各方面的机能水平。

4 结语

当前, 我国已有 2.3 亿的老年人口, 由于老年人的医保、社保体系不够健全, 基础医疗条件差, 不健康的生活方式等等因素到造成了现在许多老年人的身体都不健康, 很多老年人都患有一种以上的慢性病, 老年人的健康问题也成为了全球关注焦点。相关研究表明合适的运动可以预防心脏病、高血压等慢性病的发生,

还能够缓解慢性病症, 减低病人死亡的可能性。然而要如何才能让老年人进行适度的运动, 要选择多少强度的运动量, 运动负荷要多少, 怎样才能让老年人长时间进行规律运动, 这些仍然是需要我们关注和研究的。

参考文献:

- [1]于洪军,仇军.身体活动负荷对我国老年人患慢性疾病风险率的影响研究——基于对清华大学老年人群PASE问卷的流行病学调查[J].中国体育科技, 2013,49(2):139-145.
- [2]Preventing chronic diseases: a vital investment.[J].Geneva,World Health Organization,2005.
- [3]牛健壮等.不同运动项目对老年慢性疾病的研究现状[J].大众体育,2018, 12:(200)132-133.
- [4]Diet,nutrition and the prevention of chronic diseases.Report of a joint WHO/FAO expert consultation.Geneva World Health Organization,2003(WHO Technical Report Series,No,916).
- [5]Hirshon JM,Risko N,Calvillo EJ,Ramirez SSD,Narayan M,Theodosisa C, O' Neill J.Health systems and services:the role of acute care.Bull World Health Organ.2013;91:386-388.