

乡村老年衰弱现状及影响因素的研究进展

邱婉莹 李安琪 (通讯作者)

(西安培华学院 陕西西安 710125)

摘要: 随着社会的快速发展和人口老龄化的加剧, 乡村地区的老年人口面临着日益严峻的衰弱问题。本研究旨在对我国乡村地区老年衰弱的现状及其影响因素研究进展作一综述, 通过系统地回顾相关文献, 分析了乡村老年衰弱的流行程度、特点及其多方面的影响因素, 为制定针对性的预防及改善策略提供依据。

关键词: 乡村; 老年人; 衰弱; 现状; 影响因素; 研究进展

人口老龄化成为 21 世纪全球重大社会趋势。我国老年人口增速和规模均居全球首位, 第七次全国人口普查数据显示^[1], 60 岁及以上人口数量已达 2.64 亿。预计 2025 年, 这一人群在总人口中的比例将超过 20%, 这一数据预示着我国将面临长期的老龄化挑战。老年衰弱作为一种常见的老年健康问题, 会在老年人日常生活、心理健康、疾病预后等方面产生不良影响^[2]。特别是在乡村地区, 由于经济相对落后、医疗资源匮乏、空巢老人数量增多及健康知识普及率较低等因素, 老年衰弱的问题更为严重^[3]。因此, 本研究对乡村老年衰弱现状及影响因素的研究进展做一综述, 以期改善乡村老年人的生活质量提供依据。

1 衰弱概念的发展及其测量工具

自古以来, 衰弱一词在中国文化中就已有所体现, 如《韵会》与《素问》等古典文献中对老年衰弱的描述, 表明了中国古代对于老龄化及其影响的深刻认识。相比之下, 西方社会由于较早进入老龄化阶段, 对老年衰弱的系统化和理论化研究也开始较早。20 世纪 60 年代末, O'Brien^[4]首次描述了老年衰弱的特征, 即对不良事件的不相称反应, 并提出了“衰弱”一词。此后, “衰弱”成为评估老年人群健康状况的一个重要指标。1988 年, Winograd 等人^[5]对衰弱进行了首次量化研究, 认为老年人存在 1 个以上常见的老年临床问题即可判断为衰弱。2001 年, Fried 等人提出了衰弱的表型定义 (Frailty Phenotype, FP)^[6], 即衰弱是指一组由机体退行性改变和多种慢性疾病引起的机体易损性增加的老年综合征。2008 年, 国际营养和老龄学会专家组提出了基于衰弱循环模型和累计缺陷模型的衰弱筛查量表 (Frailty Scale, FS)^[7], 这些工具和理论为老年衰弱的诊断和护理提供了科学依据。

2 乡村老年衰弱现状

随着乡村地区经济的发展和医疗水平的提高, 对乡村老年人群体的健康关注也逐渐增强。近年来, 多项研究针对乡村老年衰弱现状进行了系统的调查和分析, 发现乡村老年衰弱情况不容乐观。夏玮涛等学者^[8]研究发现浙江省乡村老年人衰弱水平显著高于城市老年人。王志燕等学者^[9]对山西省平遥县的 483 名农村空巢老年人进行调查, 结果发现 42.7% 的空巢老人伴有老年衰弱现象。

3 乡村老年衰弱的相关影响因素

3.1 社会人口学特征

研究^[10]表明, 虽然女性老年人在预期寿命上具有生存优势, 但男性在患慢性病和自评健康状况上表现更佳。年龄是老年衰弱的一个重要影响因素, 随着年龄增长, 老年人的生理和机能逐渐下降, 容易发生多种慢性疾病, 更容易发生衰弱。此外, 乡村地区在医疗知识普及和经济资源方面仍显不足, 限制了老年人在健康投资方面的能力, 进一步加剧了衰弱状况。

3.2 营养状况

相关研究^[11]指出老年人衰弱和营养状况有关。由于身体状况或生活习惯等原因, 乡村老年人可能出现营养摄入不足、饮食结构不均衡或消化吸收不良的情况, 加剧营养不良和衰弱的发生。

3.3 睡眠质量

睡眠作为恢复体力和精神的重要方式, 其质量直接影响到老年人的日常功能和健康状态。乡村老年人常面临入睡困难、夜间频繁醒来等睡眠问题, 这些问题可能由不规律的生活习惯、不稳定的情绪或者不利的生活环境引起。长期的睡眠问题会导致身心疲惫, 从而加剧衰弱的程度^[12]。

3.4 认知功能

郑璐芳^[13]研究表明认知功能是影响乡村老年衰弱的

重要因素,二者之间也相互影响,并衍生出认知衰弱的概念。认知衰弱以躯体衰弱和认知障碍之间的联结点为前提,与糖尿病、高血压、心力衰竭等慢性病存在着一定联系,影响乡村老年人的身心健康^[14]。

3.5 体育锻炼

体育锻炼对于维持老年人的肌肉质量和机体活力至关重要。然而,在乡村地区,由于基础设施和运动设施的缺乏,以及传统观念的影响,老年人参与体育锻炼的比例较低,这直接影响了他们的身体健康和抵御衰弱的能力^[15]。

4 总结与展望

乡村老年人衰弱问题需要社会各界的紧密关注。虽然相关研究已取得进展,但对乡村地区的研究仍不充分。衰弱的主要影响因素包括性别、年龄、经济条件、营养状况及生活习惯等。为有效解决这一问题,老年人应提高健康意识,医护人员需开展针对性的健康教育,政府则应加强乡村医疗资源投入和医护人员待遇,从而全面提升乡村老年人的生活质量和健康水平,促进社会的可持续发展。

参考文献:

[1]国家统计局.第七次全国人口普查主要数据情况[EB/OL](2021-05-11)[2024-4-13].https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1901080.html

[2]冯静宜,张雪芳,周雪迎,等.老年衰弱患者真实体验质性研究的 Meta 整合[J].中华护理杂志,2023,58(23):2928-2935.

[3]夏玮涛,吴佳其,阙家雯,等.浙江省城乡老年人衰弱比较[J].护理学杂志,2023,38(12):111-116.

[4]O'Brien TD, Roberts J, Brackenridge G R, et al. Some aspects of community care of the frail and elderly: the need for assessment[J]. Gerontol Clin (Basel), 1968, 10(4): 215-227.

[5]Winograd CH, Gerety MB, Brown E. Targeting the hospitalized elderly for geriatric consultation[J]. Journal of the American Geriatrics Society, 1988, 36(12): 1113-1119.

[6]Fried LP, Tangen CM, Walston J, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype[J]. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2001, 56 (3): M146-156.

[7]Abellan van Kan G, Rolland Y, Bergman H, et al. The I.A.N.A Task Force on frailty assessment of older people in clinical practice[J]. J Nutr Health Aging, 2008, 12(1): 29-37.

[8]王志燕,高欢玲,杨玉霖,等.山西省农村空巢老人口腔健康与衰弱的相关性研究[J].实用老年医学,2021,35(10):1054-1057.

[9]周飞洋,龙柯宇,谢琳琳,等.老年人衰弱前期现状及影响因素的研究进展[J].军事护理,2023,40(08):64-66.

[10]葛泓丽,贺强,张宪亮.中国社区老年人衰弱影响因素的系统评价与 meta 分析:第十三届全国体育科学大会,中国天津,2023[C].

[11]姜旭,李海艳,尹婷,等.老年人衰弱现状影响因素与干预措施研究进展:中国老年学和老年医学学会 2023 年学术大会,中国北京,2023[C].

[12]郑璐芳.《老年衰弱管理实践指南》的构建与转化研究[D].吉林大学,2023.

[13]勾阳阳,彭敏.老年糖尿病病人认知衰弱研究进展[J].护理研究,2024,38(04):676-682.

[14]赵婉越,张伯煜,孙婷,等.运动改善老年人衰弱状况的剂量效应 Meta 分析[J].中国慢性病预防与控制,2023,31(11):860-866.

第一作者简介:

邱婉莹,女,汉族,籍贯:江西赣州 生于:2002-03,工作单位:西安培华学院

通讯作者简介:

李安琪,女,汉族,籍贯:陕西西安 生于:1993-03,工作单位:西安培华学院,职称:讲师,硕士学历,研究方向:老年护理。

项目支持:

(1)陕西省科学技术厅 2022 年重点研发计划项目“西安市养老机构老年衰弱的影响因素及综合干预技术研究(项目编号:2022SF-202)”

(2)西安培华学院 2023 年大学生创新创业训练计划项目“乡村振兴背景下农村老年人衰弱的综合干预模式(PHDC2023079)”