

MB-060487

## 运动健康管理在老年人群中的作用及实践研究

齐洁

上海师范大学

**【摘要】**随着年龄的增长，老年人身体机能下降，跌倒风险也随之增加。而由跌倒所致的活动受限、骨折甚至死亡，已严重影响老年人的生活质量。因此，预防老年人跌倒是提高其生活质量的重要途径。为减少药物的副作用，寻求适宜的非药物干预方式及建立有效的干预模式是当前老年人健康促进研究领域亟待解决的问题，旨在为提高老年人生活质量提供有价值的参考。本研究立足于人口老龄化为背景，在“十四五”国民健康规划和“健康中国 2030”等视域下，探讨运动健康管理在老年人群中的作用及实践研究。旨在为缓解老年人身体机能下降、降低老年人跌倒风险、提高老年人生活质量提供有意义的实践模式与对策，为老龄化社会背景下加快“健康中国”的建设提供理论依据与实践基础。



MB-060494

## 安徽省农村老年人群慢性病患病情况及其影响因素分析

杜宏洋<sup>1,\*</sup> 叶玉杰<sup>2</sup> 姚仁斌<sup>3</sup>

1. 蚌埠医学院医学影像学院 2. 苏州大学苏州医学院 3. 蚌埠医学院学报编辑部

**【摘要】目的：**调查分析安徽省农村老年人群慢性病患病情况与慢性病相关行为，探讨农村老年人群慢性病患病情影响因素，为农村地区慢性病预防及干预提供依据。

**方法：**采用分层整群多阶段抽样方法，抽取皖北、皖西、皖南三个地区，再从每个地区选取5个行政村，每个行政村调查样本不少于100人，共抽取1781名60岁及以上老年人作为调查对象。借鉴中国健康与养老追踪调查（CHARLS）模式，以一对一访谈的形式进行问卷调查。

**结果：**调查对象中有1469名老年人至少患有1种慢性病，整体慢性病患病率为82.5%，高于其他学者于2009年的报道。14种常见慢性病患病率由高到低排名前三的为高血压（45.9%）、风湿性疾病（31.8%）、血脂异常（20.9%），其中男女性患病率最高的均为高血压，患病率最低的均为癌症。单因素分析结果显示，不同性别、文化程度、职业、居住状况、主动吸烟、被动吸烟频率、饮酒、锻炼种类、锻炼频率及父母是否健在的老年人慢性病患病率差异有统计学意义（ $P<0.05\sim P<0.01$ ），不同年龄的老年人慢性病患病率差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），提示慢性病患病有年轻化的趋势；多因素 logistic 回归分析结果显示，吸烟、被动吸烟频率1~2天/周、锻炼种类0~2种为老年人常见的慢性病患病危险因素（ $P<0.05\sim P<0.01$ ）。

**结论：**研究显示安徽省农村老年人群慢性病患病情况不容乐观，我们要更加重视农村地区老年人身体健康，针对相关行为制定慢性病防治策略，从注重饮食、加强锻炼、改善生活习惯等方面“对症下药”，推动建立“医养结合”农村养老新模式，从而促进乡村振兴和健康老龄化。

**关键词：**老年人；慢性病；影响因素；安徽省

