



中国老龄科学研究中心发布老年人体质与跌倒风险测试报告

创建时间: 2023-10-23 15:43

日前,中国老龄科学研究中心公开发布了《老年人体质与跌倒风险测试报告》。

测试报告由中国老龄科学研究中心老年人人体功效学实验室和集美大学体育学院共同完成。本次现场测试的项目和指标主要包括老年人的身体形态、骨密度、肌肉力量、平衡能力、反应能力、视觉功能和行走步态等七个方面。

通过对测试结果分析显示,腰围、腰臀比、握力、反应时、睁眼单足站立时间、3米计时起立行走用时、视觉功能指数、髌关节和踝关节活动范围是老年人跌倒的主要因素。腰围增大、握力下降、反应时延长、睁眼单足站立时间缩短、3米计时起立行走用时增加、视觉功能指数下降、髌关节和踝关节活动范围下降均会增加老年人跌倒风险,其中女性老年人跌倒风险高于男性老年人。

通过测试发现,女性被访老年人骨强度指数和平衡能力均随年龄的增长而下降较为明显,而男性被访下肢肌肉力量随年龄增长而下降较为明。

肌肉力量测试结果表明,对比各年龄组老年人3米计时起立行走用时可以发现,女性老年人在65-69岁时3米计时起立行走用时最长,男性老年人在60-64岁、65-69岁和70-74岁三个阶段3米计时起立行走用时随年龄增加而增加。3米计时起立行走测试评价老年人的下肢肌肉力量、敏捷性和平衡性。随着年龄的增长,老年人下肢肌肉力量会随之下降,从而跌倒风险随之增加。

对步时、步态周期指标测试分析显示,女性老年人在65-69岁、70-74岁和75-79岁三个阶段步时随年龄增长而增大,男性和女性老年人均在75-79岁时步时最大。对比各年龄组老年人步态周期发现,女性老年人在65-69岁、70-74岁和75-79岁三个阶段步态周期随年龄增长而增大,男性和女性老年人均在75-79岁时步态周期时间最长。有高跌倒风险的老年人可能会为保证步行的稳定性而试图延长步态周期,但脚与地面接触的时间越长则行走的能量成本就越高,而步行的成本越高疲劳感就越早出现,从而增加其跌倒风险。

中国老龄科学研究中心老龄数据与信息技术研究所所长苗文胜指出,随着人口老龄化程度的不断加深,我国已步入中度老龄化社会。跌倒不仅影响老年人生活质量,还会给家庭乃至整个社会带来较大的经济负担。

集美大学体育科学研究所所长王向东教授认为,目前国内有关老年人跌倒风险评估及跌倒预防措施方面还有较大的进步空间。在日常生活中,除了老人要增强防跌倒意识,家属或护理人员也要精心照护老人,从行、动、坐、卧等方面,预防跌倒的发生,争做健康“不倒翁”。

报告建议,家庭、社会、政府要共同努力推进和完善老年人跌倒预防的公共事业。全社会要重视老年人预防跌倒的宣传教育,深入普及跌倒的风险。提高老年人预防跌倒的防范意识,积极主动学习预防跌倒的知识。鼓励老年人参与适当的体育锻炼。积极营造适老健身环境,扩大老年人的健身活动空间。进一步加大居家环境、公共设施建设的适老化改造力度。