

傳媒報導

日期：2015年1月13日（星期二）

資料來源：晴報 – 副刊 – P24 標題：年老不一定衰老 多運動可延緩

參考網址：請按此



NEWS 24 **HEALTH** 13.1.2015 Tue **晴報**

容易跌倒 住院 抑鬱

年老不一定衰老 多運動可延緩

有調查發現，超過半數65歲或以上受訪者踏入前期衰老，即常感疲倦、肌肉乏力；12.5%被評為衰老。有專家提醒，衰老人士較易跌倒、入院，及較多出現抑鬱症狀，但衰老並非老化的必然，多運動即可預防。

5問辨識衰老？

- 1.在過去四星期經常感到疲乏？
- 2.在沒有中途休息或助行用品協助下步上十級樓梯，會感到有困難？
- 3.在沒有助行用品下步行500-600米路程（不停步行5分鐘），會感到有困難？
- 4.已知患有五種或以上的疾病？
- 5.在過去一個月內體重減輕了5%或以上？

評估

0項「是」：非衰老
1-2項「是」：前期衰老
3-5項「是」：衰老
*適用於65歲或以上人士

60歲的Ada，一年前常感到身體多處疼痛，追巴士時有心無力，與同輩跳舞時亦感到體能較差，開始意識到有衰老問題。中大內科及藥物治療學系系主任胡令芳指，衰老並非老化過程必然結果，衰老可分身體衰老及認知功能衰老，前者是出現肌肉組織減少及肌肉無力等症狀，後者是有腦退化症及輕度認知障礙等。

過半長者前期衰老

中大及賽馬會流金匯去年4至10月分兩階段研究社區衰老情況及因素。首階段以五項有關衰老症狀的問卷，訪問816名65歲或以上人士，如會否常感到疲倦等，結果52.4%有一至兩項症狀，屬於前期衰老；另12.5%有三至五項症狀，被評為衰老。第二階段評估中，被評為前期衰老及衰老的255位參加者中，後者比前者有較多慢性疾病如中風、糖尿病，另外用藥數量亦較多。

胡令芳說，衰老長者一般較脆弱，較易跌倒，或需住院治療，另外他們出現抑鬱症狀的機會亦較高。胡提醒長者，只要透過腦力訓練、心肺或負重的運動，便可延緩身體機能進一步衰退。

其中一項抗老白運動，可用踏板訓練大腿的肌肉。

年老不一定衰老 多運動可延緩

有調查發現，超過半數 65 歲或以上受訪者踏入前期衰老，即常感疲倦、肌肉乏力；12.5%被評為衰老。有專家提醒，衰老人士較易跌倒、入院，及較多出現抑鬱症狀，但衰老並非老化的必然，多運動即可預防。

60 歲的 Ada，一年前常感到身體多處疼痛、追巴士時有心無力，與同輩跳舞時亦感到體能較差，開始意識到有衰老問題。中大內科及藥物治療學系系主任胡令芳指，衰老並非老化過程必然結果，衰老可分身體衰老及認知功能衰老，前者是出現肌肉組織減少及肌肉無力等症狀，後者是有腦退化症及輕度認知障礙等。

過半長者前期衰老

中大及賽馬會流金匯去年 4 至 10 月分兩階段研究社區衰老情況及因素。首階段以五項有關衰老症狀的問卷，訪問 816 名 65 歲或以上人士，如會否常感到疲倦等，結果 52.4% 有一至兩項症狀，屬於前期衰老；另 12.5% 有三至五項症狀，被評為衰老。第二階段評估中，被評為前期衰老及衰老的 255 位參加者中，後者比前者有較多慢性疾病如中風、糖尿病，另外用藥數量亦較多。

胡令芳說，衰老長者一般較脆弱，較易跌倒，或需住院治療，另外他們出現抑鬱症狀的機會亦較高。胡提醒長者，只要透過腦力訓練、心肺或負重的運動，便可延緩身體機能進一步衰退。

-- 完 --