

傳媒報導

日期：2015年1月13日（星期二）

資料來源：文匯報 – 港聞 – A11 標題：中大篩查社區 揭8個長者1「衰老」

參考網址：請按此

中大篩查社區 揭8個長者1「衰老」



■中大研究發現，65歲或以上的社區人口中，平均每8人便有1位出現衰老。
中大供圖

香港文匯報訊（記者文森）變老是每個人的必經階段，不過變老卻不代表衰老，更可透過運動預防。香港中文大學及賽馬會流金匯去年進行社區衰老狀況篩查，發現65歲或以上的社區人口中，平均每8人便有1位出現衰老，而衰老狀況則多與所患的慢性疾病及用藥數量有關，然而高運動量的長者卻較少出現衰老。機構認為及早辨識社區整體衰老狀況，有助減慢甚至逆轉社區衰老狀況，讓長者能夠活出老而不衰的晚年生活。

調查於去年4月至10月期間分兩階段進行，訪問816名65歲或以上的人士，第一階段研究顯示，前期衰老及衰老人士的比例分別有52.4%及12.5%，反映平均每8人便有1位出現衰老，年紀愈長，衰老情況愈普遍。

機構抽取上述兩組人士其中255人進行次階段研究，結果顯示衰老長者比前期衰老長者有較多慢性疾病，用藥數量較多，較普遍患上缺肌症、輕度認知障礙症及容易跌倒，日常生活的活動功能缺損亦較為嚴重。較多衰老長者出現抑鬱症狀，其自評健康程度亦較差。不過，每天持續運動1小時或以上的長者較少出現衰老情況。

指勤做運動可「老而不衰」

中大內科及藥物治療學系系主任兼何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳指出，衰老是身體及心理儲備能力隨着年齡增長而下降的一種臨床症狀。缺肌症、腦退化症等都是潛在的身體衰老症狀，衰老長者有相對較高的健康風險，如容易跌倒、殘障、甚至死亡等。不過衰老並非老化過程的必然結果，只要長者持之以恆地做運動及腦力訓練活動，也可保持健康和獨立的生活。

她續稱，及早辨識和跟進長者的衰老情況，讓他們可透過適當的運動及訓練，延緩身體機能進一步衰退，而社福機構也可為長者提供個人化的介入治療及護理服務，減慢衰老情況。她建議市民40歲至50歲開始，多進行加強心肺功能、肌肉的運動，例如每日踏板和舉啞鈴半分鐘，及早預防衰老。

中大篩查社區 揭8個長者1「衰老」

變老是每個人的必經階段，不過變老卻不代表衰老，更可透過運動預防。香港中文大學及賽馬會流金匯去年進行社區衰老狀況篩查，發現65歲或以上的社區人口中，平均每8人便有1位出現衰老，而衰老狀況則多與所患的慢性疾病及用藥數量有關，然而高運動量的長者卻較少出現衰老。機構認為及早辨識社區整體衰老狀況，有助減慢甚至逆轉社區衰老狀況，讓長者能夠活出老而不衰的晚年生活。

調查於去年4月至10月期間分兩階段進行，訪問816名65歲或以上的人士，第一階段研究顯示，前期衰老及衰老人士的比例分別有52.4%及12.5%，反映平均每8人便有1位出現衰老，年紀愈長，衰老情況愈普遍。

機構抽取上述兩組人士其中255人進行次階段研究，結果顯示衰老長者比前期衰老長者有較多慢性疾病，用藥數量較多，較普遍患上缺肌症、輕度認知障礙症及容易跌倒，日常生活的活動功能缺損亦較為嚴重。較多衰老長者出現抑鬱症狀，其自評健康程度亦較差。不過，每天持續運動1小時或以上的長者較少出現衰老情況。

指勤做運動可「老而不衰」

中大內科及藥物治療學系系主任兼何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳指出，衰老是身體及心理儲備能力隨着年齡增長而下降的一種臨床症狀。缺肌症、腦退化症等都是潛在的身體衰老症狀，衰老長者有相對較高的健康風險，如容易跌倒、殘障、甚至死亡等。不過衰老並非老化過程的必然結果，只要長者持之以恆地做運動及腦力訓練活動，也可保持健康和獨立的生活。

她續稱，及早辨識和跟進長者的衰老情況，讓他們可透過適當的運動及訓練，延緩身體機能進一步衰退，而社福機構也可為長者提供個人化的介入治療及護理服務，減慢衰老情況。她建議市民 40 歲至 50 歲開始，多進行加強心肺功能、肌肉的運動，例如每日踏板和舉啞鈴半分鐘，及早預防衰老。

-- 完 --