

老年人健康促进行为的国内外研究进展

廖利平^{1,2*}, 李金秀^{1#}, 田锋³, 杨超¹, 郭娟¹, 向璐¹, 马健¹

¹吉首大学医学院, 湖南 吉首

²自贡市第一人民医院, 四川 自贡

³张家界市人民医院, 湖南 张家界

收稿日期: 2024年1月29日; 录用日期: 2024年3月19日; 发布日期: 2024年3月26日

摘要

随着老龄化日益严峻, 老年人的慢性病患率也在不断上升, 严重影响老年人的生活质量, 而良好的健康促进行为具有预防、控制和延缓慢性疾病的发生、发展, 但我国老年人健康促进行为存在地区和人群等差异。因此, 本文通过综述老年人健康促进行为的现状、影响因素、干预措施及干预效果, 以期为医院、社区工作者对提高老年人健康促进行为的意识, 制定个性化的健康行为干预措施, 从而提高老年人的健康水平, 助力积极老龄化, 推动健康中国2030。

关键词

老年人, 健康促进行为, 综述, 研究进展

Progress of Domestic and International Research on Health Promotion Behaviors of the Elderly

Liping Liao^{1,2*}, Jinxiu Li^{1#}, Feng Tian³, Chao Yang¹, Juan Guo¹, Lu Xiang¹, Jian Ma¹

¹School of Medicine, Jishou University, Jishou Hunan

²The First People's Hospital of Zigong, Zigong Sichuan

³Zhangjiajie People's Hospital, Zhangjiajie Hunan

Received: Jan. 29th, 2024; accepted: Mar. 19th, 2024; published: Mar. 26th, 2024

Abstract

As aging becomes increasingly severe, the prevalence of chronic diseases among the elderly is also

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 廖利平, 李金秀, 杨超, 郭娟, 向璐, 马健. 老年人健康促进行为的国内外研究进展[J]. 护理学, 2024, 13(3): 282-287. DOI: 10.12677/ns.2024.133041

rising, which seriously affects the quality of life of the elderly, and good health promotion behavior has the ability to prevent, control and delay the occurrence and development of chronic diseases, but there are differences in health promotion behavior of the elderly in our country, such as regional and population. Therefore, this paper reviews the status quo, influencing factors, interventions and intervention effects of health promotion behavior of the elderly, with a view to providing hospitals and community workers with an opportunity to raise the awareness of health promotion behavior of the elderly and develop personalized health behavior interventions, so as to improve the health level of the elderly, help positive aging, and promote Healthy China 2030.

Keywords

Older Adults, Health-Promoting Behaviors, Review, Research Advances

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

国家统计局数据显示, 2022 年我国 60 岁及以上人口占全国人口的 19.8% [1]。随着老龄化的增长会影响人们的生活方式、健康与疾病的流行模式[2]。据报道, 我国约 1.8 亿老年人患有慢性病, 2/3 以上的老年人患有 1 种及以上慢性病, 同时患有 2 种及以上慢性病的老年人超过 1/3 [3], 已成为威胁老年人健康的重要因素, 而不健康的生活方式导致慢性病患病率明显上升。相反, 良好的健康生活方式能够显著降低慢性病的发病或死亡风险, 延缓老龄化带来的疾病, 提升老年人的健康水平, 研究发现同时坚持多种健康生活方式因素与 2 型糖尿病发病率降低高达 90% 有关[4] [5]。健康促进行为是个体为了维持和达到良好的健康状态并实现自我满足和自我实现, 而采取的一系列自发的有利于健康的积极行为[6]。我国为提高老年人健康水平也相继出台了相关政策如《中国老年人健康指南》[7]、《健康中国行动之老年健康促进活动》[8]等。健康的生活方式对健康老龄化尤为重要, 但是受研究地区、研究设计等因素的影响, 老年人健康生活方式水平存在人群和地区差异[9]。通过综述系统、全面地对老年人健康促进行为的现状、影响因素、干预措施及干预效果进行总结分析, 以期为医院、社区工作者实施相关健康行为提供参考依据。

2. 国内外健康促进行为的现状

2.1. 国内健康促进行为的现状

我国老年人健康生活方式水平存在人群和地区差异, 且不容乐观。一项 Meta 分析[10]纳入 5639 例老年人发现健康促进生活方式行为处于中等水平, 所处地区和居住环境影响老年人健康行为。郑晓[11]用健康促进生活方式量表(HPLP-C)对山西省 8526 例老年人进行调查分析发现老年人的健康促进生活方式(105.99 ± 19.61)及各维度均处于中等水平。宁艳[9]研究发现我国 22 省/市, 仅有 2.3% 的老年人具备 4 项健康生活方式(不吸烟、不过量饮酒、饮食习惯健康、积极进行体力活动)。一项中国慢性病前瞻性[12]研究发现, 6 种生活方式因素(除以上 4 项加体质质量指数 $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ 、腰围男性 < 85 /女性 $< 80 \text{ cm}$)均健康的比例仅为 0.7%。《环境与职业医学》于 2019 年 12 月刊推出了“中国老年人行为因素与健康”专栏, 四项研究发现, 我国老年人生活方式存在不少健康不良行为[13] [14] [15] [16]。不良的健康生活方

式行为,如吸烟、酗酒、饮食不良或低体力活动与发病率和死亡率有关[17]。

2.2. 国外健康促进行为的现状

国外对于老年人的健康促进行为虽关注较早,但仍有很大的提升空间。研究发现,约70%的心血管疾病和死亡被归因于可改变的危险因素[18],高达40%的痴呆症通过改变危险因素是可能会被预防或延迟[19]。Koç [20]等认为老年人在健康饮食、散步、避免压力和健康检查方面做出了努力,但仍然未达到预期结果。Nam 等[21]在韩国的一项研究中,发现健康相关的生活质量与主观健康状况和健康促进行为呈正相关,且有71.8%的老年人认为自己需要健康促进教育。Chen 等[22]研究表明,Pender 健康促进模型有助于为预测和检测与老年人参与社区健康促进活动相关的重要因素提供信息。

3. 健康促进行为的影响因素

3.1. 不同人口学特征

不同性别、婚姻状况、月收入,家庭结构、教育程度是影响老年人健康促进行为的因素。性别受到地区和文化差异的不同而有所差异,邱成苗[23]采用分层随机抽样法对山东省36个社区的1480名空巢老年人进行调查发现男性相比女性,男性更注重自身健康,易于接受健康教育,积极改善不良健康习惯,促进自我健康行为,而吴凡[24]采用方便抽样对北京市4个城区15个社区485例社区老年人进行调查发现男性相比女性而言,对自己健康促进问题关注较少;婚姻状态中无配偶老年人的负性情绪明显高于有配偶老年人[25],进而会对健康促进行为产生负向影响;经济收入较高的老年人相较于经济收入低的老年人健康促进行为较高,对自身健康的关注度较高,通过主动获取相关健康信息从而提高自身的健康促进行为;随着家庭结构的变化,生活节奏的加快,子女照顾老人的时间减少,因此,协助和监督老人健康促进行为的时间也减少;研究发现[26]教育程度在高中及以上与初中及以下相比,差异具有统计学意义,教育程度越高健康行为越好,因为文化程度越高的老年人拥有良好的接受能力,能够有效获得更多促进健康的资源,更加注重膳食、运动等健康行为。医院和社区需要针对不同人口学特征的老年群体制定个性化的健康行为干预措施。

3.2. 自我效能

自我效能感是个人对自己保持健康状态的能力的信念,它会鼓励老年人积极主动的采取健康行为以维持健康。Redland 等[27]提出,较强的自我效能是采取和保持健康促进行为的重要方面之一。一些西方观点[28]认为自我效能是健康促进生活方式首要的决定因素。可见,自我效能对于健康促进行为具有非常重要的作用。相关研究发现,自我效能与规律锻炼、饮食控制、预防跌倒等方面均存在显著的相关性[29],通过提高老年人的自我效能,培养其健康意识进而促进其健康行为。

3.3. 心理状态

孤独感、抑郁症、社会隔离以及老龄化的态度是会影响老年人健康促进行为的重要因素。长期有孤独感的老年人抑郁和自杀的风险极高,而抑郁可导致老年人的社会、躯体活动减少,并且因为情绪低落、悲观、生活中没有爱好和乐趣、不愿与人交流,会严重影响健康促进行为,给家庭和社会带来极大的负担[30][31]。同样,抑郁症对老年人的心理健康造成了严重的危害[32],而研究发现老年人抑郁症状与健康促进行为存在相关关系,可以通过健康行为来减轻抑郁症状,从而改善老年人的心理健康,[33]。社会隔离会导致老年人的社会参与减少,人际互动减少,从而影响健康促进行为,最终带来不良的健康结局,阻碍健康老龄化的实现[24]。积极的老龄化态度有利于健康促进行为的发展,在改善促进健康行为干预措

施中应考虑到这一因素[34]。

3.4. 慢性疾病

慢性疾病对于老年人来说本来就是一个有压力的健康事件，会负面影响健康行为的维持。由于长期慢性疾病具有病情迁延、症状反复和加重、长期用药等特点的老人更容易出现负性情绪，导致对自身的健康促进行为失去信心。老年人体力活动水平、压力管理水平与其慢性病共病发生情况之间存在负向关联[35]，如糖尿病患者不能维持体力活动的可能性是其他人的 1.50 倍[36]。不良的健康促进行为会增加慢性病的风险，同样的慢性病反过来也会因为身体能力方面、疾病方面影响健康促进行为，所以对于患有慢性疾病的老年人我们应该更加高度关注。

4. 健康促进行为的干预措施

4.1. 身体活动

久坐不动随着年龄的增长而增加，而运动干预是促进人类健康最简单、最有效的方法。Chia 等[37]对 65 岁以上老年人 120 名运用步行干预发现对老年人的健康行为有积极的影响。研究发现[38]参与群体性音乐舞蹈活动对女性老年人身体活动能力有积极的作用，从而改善健康结局。保持规律的身体运动对提高老年人的身心健康是至关重要的。

4.2. 电子健康素养

随着互联网和移动设备的广泛使用，许多人能够更好地在线获取与健康有关的信息，以促进健康和疾病管理。一项系统评价[39]发现电子健康素养与健康相关行为之间存在中度相关性，为提高健康行为水平，可通过提高电子健康素养等多种途径进行干预。电子健康素养即通过电子资源搜索、查找、理解和评价健康信息，并利用所获信息处理和解决健康问题的能力[40]，在一定程度上有利于老年人采取健康促进行为。

4.3. 社会支持

社会支持应用领域较为广泛，将社会支持应用在老年人领域也取得了相关的研究成果。但不同国家之间的研究结果由于经济水平以及文化差异会存在不同，一项国际研究[41]发现，较低的社会参与水平与缺乏运动、久坐、不健康的睡眠时间、抑郁感、自我评估健康差和生活质量低呈正相关。然而，社会参与与烟草使用、过度饮酒、水果和蔬菜摄入不足之间的关系在各个国家存在差异，在一些中低收入国家，高度的社会参与仍是一个潜在的健康促进因素。社会支持网络包括朋友、邻里和家庭网络对健康促进行为和健康老龄化具有重要作用[42]。家庭关怀度和社会支持对老年人健康行为产生正向作用[43]，而社会支持大多来源于家庭、亲属、朋友、社区组织或个人，需要从多个方面为老年人建立一个以家庭为核心、有效的社会支持系统，从而提高老年人的健康促进行为。

5. 总结

目前，国外关于老年人健康促进行为的研究较为深入和全面，而我国相关研究较为薄弱，主要体现在横断面研究，未来可以基于这些研究的基础上开展更多的干预研究以及纵向研究，且更多大样本的研究。通过本文综述发现我国老年人健康促进行为存在人群和地区的差异，且不容乐观。未来可根据不同人口学特征、自我效能、心理状态、慢性疾病等影响因素进行分析，结合促进身体活动、电子健康素养能力以及社会支持等制定适合不同地区、不同老年群体的健康促进行为的干预方案，为提高老年人

健康促进行为水平, 实现健康老龄化、减缓老年人健康衰退。积极响应“健康中国”战略, 促进老年人形成健康生活方式, 鼓励老年人有效承担维护健康的责任, 倡导老年人适当运动, 帮助老年人维护身心健康, 提升生命质量。

基金项目

2023年吉首大学研究生科研创新项目, 编号: JGY2023080。

参考文献

- [1] 国家统计局. 2022年国民经济顶住压力再上新台阶[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1901709.html, 2023-01-17.
- [2] 欧阳一非, 张兵. 改善生活方式, 促进老年人健康[J]. 环境与职业医学, 2019, 36(12): 1091-1093.
- [3] 王丽敏, 陈志华, 张梅, 等. 中国老年人群慢性病患者状况和疾病负担研究[J]. 中华流行病学杂志, 2019, 40(3): 277-283.
- [4] Lv, J., Yu, C., Guo, Y., et al. (2017) Adherence to Healthy Lifestyle and Cardiovascular Diseases in the Chinese Population. *Journal of the American College of Cardiology*, **69**, 1116-1125. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2016.11.076>
- [5] Lv, J., Yu, C., Guo, Y., et al. (2017) Adherence to a Healthy Lifestyle and the Risk of Type 2 Diabetes in Chinese Adults. *International Journal of Epidemiology*, **46**, 1410-1420. <https://doi.org/10.1093/ije/dyx074>
- [6] Stampfer, M.J., Hu, F.B., Manson, J.E., et al. (2000) Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle. *The New England Journal of Medicine*, **343**, 16-22. <https://doi.org/10.1056/NEJM200007063430103>
- [7] 谭敦民. 我国发布《中国老年人健康指南》[J]. 家庭医药(快乐养生), 2013(11): 4-5.
- [8] 晓雪. 解读“健康中国行动(2019-2030年)”——老年健康促进行动[J]. 中老年保健, 2020(1): 14-19.
- [9] 宁艳, 李俊萱, 殷召雪, 等. 我国22省/市老年人健康生活方式现状分析及健康促进策略研究[J]. 中国健康教育, 2022, 38(3): 240-243.
- [10] 戴悦, 张宝泉, 张文昌. 中国老年人健康促进生活方式现状的Meta分析[J]. 中华护理教育, 2018, 15(5): 331-335.
- [11] 郑晓. 基于结构方程模型的老年人健康促进生活方式影响因素及作用机制研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西医科大学, 2018.
- [12] 祝楠波, 周密, 余灿清, 等. 中国成年人健康生活方式状况分析[J]. 中华流行病学杂志, 2019, 40(2): 136-141.
- [13] 欧阳一非, 王惠君, 王志宏, 等. 2015年中国十五省老年居民身体活动状况分析[J]. 环境与职业医学, 2019, 36(12): 1094-1099.
- [14] 欧阳一非, 王志宏, 王惠君, 等. 2015年中国十五省老年居民睡眠时间与体脂率的关系[J]. 环境与职业医学, 2019, 36(12): 1113-1118.
- [15] 汪云, 王志宏, 贾小芳, 等. 2015年中国十五省老年居民电视时间与血脂水平的关联[J]. 环境与职业医学, 2019, 36(12): 1106-1112.
- [16] 汪云, 王志宏, 张兵, 等. 2015年中国十五省老年居民屏幕静坐时间及与肥胖的关联[J]. 环境与职业医学, 2019, 36(12): 1100-1105.
- [17] Robb, C., Carr, P.R., Ball, J., et al. (2023) Association of a Healthy Lifestyle with Mortality in Older People. *BMC Geriatrics*, **23**, Article No. 646. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04247-9>
- [18] Yusuf, S., Joseph, P., Rangarajan, S., et al. (2020) Modifiable Risk Factors, Cardiovascular Disease, and Mortality in 155722 Individuals from 21 High-Income, Middle-Income, and Low-Income Countries (PURE): A Prospective Cohort Study. *The Lancet*, **395**, 795-808. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32008-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32008-2)
- [19] Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., et al. (2020) Dementia Prevention, Intervention, and Care: 2020 Report of the Lancet Commission. *The Lancet*, **396**, 413-446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
- [20] Koç, K.K. and Korkmaz, A.G. (2023) Older People's Perception and Experience Regarding Health Promotion in Turkey: A Qualitative Study. *Clinical Nursing Research*, **32**, 850-860. <https://doi.org/10.1177/10547738221146415>
- [21] Nam, L.H., Kwang-Hwan, K., Ahn, S., et al. (2022) A Study on Health Promotion Behavior and Education Needs of the Elderly for Well-Aging. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, **23**, 333-342. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.6.333>

- [22] Chen, H.-H. and Hsieh, P.-L. (2021) Applying the Pender's Health Promotion Model to Identify the Factors Related to Older Adults' Participation in Community-Based Health Promotion Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**, 9985. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199985>
- [23] 邱成苗, 陈效欣, 刘婷, 等. 山东省空巢老人健康行为现状及影响因素分析[J]. 预防医学论坛, 2023, 29(3): 198-202.
- [24] 吴凡, 绳宇. 社区老年人社会隔离与健康促进行为的差异化研究[J]. 中国全科医学, 2019, 22(22): 2744-2748.
- [25] 陈传波, 路雪芹, 黄霞, 等. 农村失能老年人生活质量及影响因素调查分析[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(8): 710-713.
- [26] 孙丽娜, 化前珍, 周更苏, 等. 西安市养老机构老年人健康促进生活方式调查[J]. 护理学杂志, 2013, 28(4): 80-81.
- [27] Redland, A.R. and Stuijbergen, A.K. (1993) Strategies for Maintenance of Health-Promoting Behaviors. *Nursing Clinics of North America*, **28**, 427-442. [https://doi.org/10.1016/S0029-6465\(22\)02871-7](https://doi.org/10.1016/S0029-6465(22)02871-7)
- [28] Haas, B.K. (2000) Focus on Health Promotion: Self-Efficacy in Oncology Nursing Research and Practice. *Oncology Nursing Forum*, **27**, 89-97.
- [29] 梁春光, 李丹, 王艳梅. 自我效能与老年人健康促进行为[J]. 中国康复理论与实践, 2008, 14(5): 452-453.
- [30] 杨小娇, 汪凤兰, 张小丽, 等. 居家不出和抑郁对老年人健康促进行为的影响[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(17): 4270-4272.
- [31] 杨小娇, 汪凤兰, 张小丽, 等. 健康自评和孤独感对老年人健康促进行为的影响[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(18): 3993-3995.
- [32] Hua, Y., Wang, B., Wallen, G.R., et al. (2015) Health-Promoting Lifestyles and Depression in Urban Elderly Chinese. *PLOS ONE*, **10**, e0117998. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117998>
- [33] 于吉庆, 吴永军, 张悦, 等. 老年人抑郁症状与健康促进行为的相关性研究——基于结构方程模型[J]. 中华疾病控制杂志, 2022, 26(9): 1072-1077.
- [34] Korkmaz Aslan, G., Kartal, A., Özen Çınar, İ., et al. (2017) The Relationship between Attitudes toward Aging and Health-Promoting Behaviours in Older Adults. *International Journal of Nursing Practice*, **23**, e12594. <https://doi.org/10.1111/ijn.12594>
- [35] 何昱铮, 于吉庆, 郑建中, 等. 宁夏回族自治区老年人健康促进行为与慢性病共病的关联分析[J]. 中国全科医学, 2023, 26(28): 3526-3532.
- [36] Qin, W. (2022) A Diagnosis of Diabetes and Health Behavior Maintenance in Middle-Aged and Older Adults in the United States: The Role of Self-Efficacy and Social Support. *Preventive Medicine*, **155**, Article ID: 106958. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.106958>
- [37] Chia, F., Huang, W.Y., Huang, H., et al. (2023) Promoting Healthy Behaviors in Older Adults to Optimize Health-Promoting Lifestyle: An Intervention Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **20**, 1628. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021628>
- [38] 魏焯. 参与群体性音乐舞蹈活动女性老年人心理效益、快乐程度及身体活动能力[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(3): 641-644.
- [39] Kim, K., Shin, S., Kim, S., et al. (2023) The Relation between eHealth Literacy and Health-Related Behaviors: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, **25**, e40778. <https://doi.org/10.2196/40778>
- [40] Norman, C. (2011) eHealth Literacy 2.0: Problems and Opportunities with an Evolving Concept. *Journal of Medical Internet Research*, **13**, e125. <https://doi.org/10.2196/jmir.2035>
- [41] Luo, M., Ding, D., Bauman, A., et al. (2020) Social Engagement Pattern, Health Behaviors and Subjective Well-Being of Older Adults: An International Perspective Using WHO-SAGE Survey Data. *BMC Public Health*, **20**, Article No. 99. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7841-7>
- [42] Wu, F. and Sheng, Y. (2019) Social Support Network, Social Support, Self-Efficacy, Health-Promoting Behavior and Healthy Aging among Older Adults: A Pathway Analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, **85**, Article ID: 103934. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103934>
- [43] 杨小娇, 汪凤兰, 张小丽, 等. 家庭关怀度和社会支持对老年人健康促进行为影响[J]. 中国公共卫生, 2018, 34(9): 1266-1269.