

运动预防慢性病和老年人跌倒防治

南汇新城镇社区卫生服务中心
蔡美华

何为慢性病

- 慢性病全称是慢性非传染性疾病，不是特指某种疾病，而是对一类起病隐匿，病程长且病情迁延不愈，缺乏确切的传染性生物病因证据，病因复杂，且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。

慢性病主要包括哪些

- 常见的慢性病主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病，其中心脑血管疾病包含高血压、脑卒中和冠心病。

慢性病的发病原因

- 60%取决于个人的生活方式，同时还与遗传、医疗条件、社会条件和气候等因素有关。
- 在生活方式中，膳食不合理、**身体活动不足**、烟草使用和有害使用酒精是慢性病的四大危险因素。

• 缺乏锻炼

慢性病的发病原因

- 体能消耗过少，包括体育锻炼过少和日常活动的减少是慢性病发生的首要因素。

慢性病的危害

- 慢性病的危害主要是造成心、脑、肾等重要脏器的损害，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加社会和家庭的经济负担。

运动的一些好处

- 体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况。
- 体育锻炼是增强体质最积极、有效的手段之一。

运动的一些好处

- 体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，帮助恢复体力和精力。
- 体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观。

运动的最佳形式:

- 有氧运动——强度低、有节奏、不中断、持续时间长，如步行、慢跑、游泳、骑车、爬楼、登山、球类、健身操等。

运动在慢性病方面所起的作用

- 运动与慢性病密切相关，将规律的、一定强度的运动纳入生活方式可有效降低慢性病的患病。
- 运动对于慢性病的预防和治疗具有积极作用。

老年人运动应注意

运动九误区：

- 第一 清晨运动
- 第二 每周一次大量剧烈运动
- 第三 身体不胖不瘦就不锻炼
- 第四 每天散步就是锻炼
- 第五 哪个部分肥胖就坚持锻炼哪个部分
- 第六 控制饮食可以减肥
- 第七 桑拿能大量出汗就可以减肥
- 第八 老年人爬山是最好的锻炼
- 第九 运动后大量喝水和冷水浴，这样会引起痉挛和感冒

老年人运动应注意

运动的禁忌：

- 生病或不舒服时应停止运动。
- 饥饿时或饭后一小时不宜做运动。
- 运动中不可立刻停止，要遵守运动程序的步骤。
- 运动中有任何不适现象应立刻停止。
- 运动后不应立刻洗澡。

老年人运动应注意

运动三原则：

- 有恒：经常地、规律地运动
- 有序：循序渐进
- 有度：根据自身年龄和体质适度运动

运动起来预防慢性病

- 预防慢性病必须要“动起来”
- 走路被誉为世界上最好的运动
- 低碳环保，又强身健体
- 快拉上身边的人走起来



跌倒的定义及易发人群

- **定义：** 跌倒是指一种突然意外的倒地现象。
- **易发人群：** 跌倒可发生于任何年龄，但老年人更多见，女性明显高于男性，是因为老年女性活动少、肌力差、平衡受损、认识能力受损等因素比老年男性严重所致。

老年人跌倒的预防

- 存在**跌倒风险**的老年人，醒后应卧床1分钟再坐起，坐起1分钟再站立，站立1分钟再行走。