

农村老年人衰弱的影响因素研究进展与启示

周莹莹

西安翻译学院 陕西 西安 710105

【摘要】：随着我国农村老龄化程度持续加深，老年人衰弱问题日益凸显。本文结合区域差异，系统梳理了农村老年人衰弱的研究进展，聚焦衰弱概念、评估工具、多维度影响因素，为预防和延缓农村老年人衰弱提供参考依据，推动健康老龄化。

【关键词】：农村老年人；衰弱；影响因素；健康老龄化

DOI:10.12417/2811-051X.26.05.097

国家统计局最新数据显示^[1]，中国农村60岁及以上老年人口占全国老年人口的47%，老龄化率达26.7%，高出城市8.2个百分点，呈现“程度更深、速度更快”的特点。随着社会老龄化的加剧，老年衰弱成为关注焦点。相比非衰弱老年人，衰弱老年人更容易发生跌倒、失能、残疾、甚至死亡等不良健康结局^[2]，严重影响老年人身心健康和生活质量，进一步加剧人口老化。早期识别衰弱的影响因素，并采取有效的干预措施，可以延缓并逆转衰弱状态^[4]。既往研究大多关注社区、住院老年患者，较少关注农村老年人衰弱。故本文通过总结农村老年人衰弱现状及影响因素，为针对农村老年人衰弱制订相应干预措施提供参考，促进健康老龄化。

1 衰弱的概念及评估方法

明确衰弱的定义对于早期识别衰弱具有重要意义。衰弱的定义国际尚无统一标准，目前衰弱的定义多使用衰弱指数（Frailty index, FI）和衰弱表型（Frailty Phenotype, FP）。衰弱指数是由加拿大 Kenneth Rockwood 教授团队^[5]创建，是指与个体年龄相关的健康缺陷的积累而导致的健康状况不佳，通常通过慢性疾病、自理水平、认知水平、心理状态、社会支持等维度相关指标来评估老年人身体功能衰退程度。使用衰弱指数量化得出个体衰弱程度，衰弱指数越大，提示个体衰弱程度越严重。衰弱指数相关指标主要来源于临床或调查资料，适用于临床研究，对于缺乏健康记录的农村老年人不太适用。

Fried 身体虚弱表型^[6]是一种由新陈代谢改变引起的临床综合征，再加上异常的压力反应。评估常使用包括不明原因体重下降、疲乏、握力下降、行走速度下降、体力活动降低5个维度的 Fried 表型衰弱量表。衰弱的程度取决于存在的衰弱特征数量：如果没有，则为“健壮”，1~2个特征为“前衰弱期”，3~5个特征则诊断为“衰弱”。衰弱表型的评估指标较少，操作简便，侧重于生理方面的指标，评估标准相对客观，

是目前评估老年人衰弱最广泛的工具^[7]。

2 农村老年人衰弱的多维度影响因素

2.1 人口学因素

（1）年龄：衰弱的患病率随年龄呈指数上升，年龄是衰弱的危险因素之一^[8]。研究表明^[9]，75岁至79岁老年人衰弱率是60岁至64岁年龄段的1.74倍。提示高龄老年人面临更大的衰弱风险，应多关注大于75岁以上的老年人身心健康。

（2）性别：女性是增加老年人衰弱的共性危险因素^[9]，女性衰弱前期或衰弱的风险均高于男性^[11]，女性老年人衰弱患病率达18.4%^[12]。年龄、性别是影响个体衰弱的不可抗因素，应加强对女性、高龄等老年人定期随访，提供完善的老年人健康保障服务。

（3）文化程度：文化程度低是衰弱的危险因素，低受教育水平（未完成中学教育）的人群，衰弱风险比高受教育水平（大学以上）者高1.5-3倍^[12,13]。儿童期至青年期的教育经历促进神经发育、健康习惯养成，对老年健康影响最大。高教育水平者更易理解和获取健康信息，采取预防措施维持身体健康，健康素养水平较高。

（4）婚姻状况与家庭关系：婚姻状况和家庭关系是影响老年人衰弱的重要社会因素，它们通过经济支持、健康行为、心理状态等多方面影响个体的生理功能储备和抗应激能力。婚姻状况不佳和独居，会增加心理和社会衰弱的风险^[13]。家庭关系也是老年人衰弱的影响因素^[14]。家庭关系融洽的老年人，由于代际之间给予充足的经济支持、生活照料、情感慰藉，这些老年人心理韧性较强，衰弱风险相对低^[12]。

2.2 生物医学因素

（1）多药共用：每天同时服用大于5种药物即为多药共用，不合理的多药共用明显增加衰弱的发生率^[15]。老年人身体对药物的代谢能力降低，服用多种药物增加了老年人药物不

作者简介：周莹莹（1992.08-），护师，硕士，研究方向：老年人慢性病管理。

基金项目：西安翻译学院2025年度校级科研项目（2025B33）。

良反应及跌倒等不良健康结局发生率,进一步发生衰弱。因此,在不影响疾病恢复情况下,对于患有多种疾病的老年人,适当调整用药处方,尽量减少多药共用,延缓衰弱的发生。

(2) 营养状况:不明原因的体重减轻是衰弱的表现之一,若机体摄入的能量不足以满足自身正常消耗,会导致营养不良,维生素D流失过快,细胞衰老较快,从而增加衰弱风险^[15]。长期三餐不规律会导致营养不均衡,影响老年人心理状态,容易引发心理和躯体衰弱^[16]。故应对农村老年人进行饮食健康宣教,引导其注重饮食均衡,定时定量饮食,维持标准体重。

2.3 社会经济与环境因素

(1) 社会经济地位:低收入和中等收入国家的老年人以及处于社会弱势地位的人都面临更高的虚弱风险^[17]。农村老年人慢性病患病率和再复发率较高,但农村医疗保障覆盖与利用不足,老年人自付压力较大。在经济欠发达的中西部地区,社区建设和公共服务设施的不完善,限制了老年人的社交活动参

与机会,也可能增加老年人社会衰弱风险。

(2) 居住地:居住在农村的老年人衰弱风险远高于城市^[16]。随着我国城市化进程的快速推进,大量青壮年劳动力进城务工,导致农村空巢老人数量增加,加速了其衰弱进程。与此同时,农村地区基础设施建设相对滞后,影响就医、购物、社交。虽然近年来环境治理工作取得一定进展,但局部地区的环境污染问题依然存在。这些不利因素共同作用,导致农村老年人住院治疗频率升高,进一步加剧了其身体机能的衰退。

3 小结

农村老年人衰弱是生理、心理、社会因素交织的复杂健康问题,影响因素大多与慢性病、不良的生活方式有关。故针对农村老年人,建议整合基层医疗资源,进行衰弱早期筛查,消除衰弱诱因,加强慢性病治疗与管理、营养支持、运动干预及社会支持网络建设,改善不健康的生活方式,延缓农村老年人衰弱进程,提升老年人身心健康水平。

参考文献:

- [1] 郭沧萍.全面贯彻落实十九大精神认真做好人口老龄化国情教育[J].中国社会工作,2018(08):26-27.
- [2] 中华医学会老年医学分会.老年患者衰弱评估与干预中国专家共识[J].中华老年医学杂志,2017,36(3):251-256.
- [3] Duan L,Xiao M,Liu S,et al.Associations between modifiable risk factors and frailty progression among individuals with pre-frailty[J].Exp Gerontol,2024,194:112494.
- [4] Mitnitski A B,Mogilner A J,Rockwood K.Accumulation of deficits as a proxy measure of aging[J].ScientificWorldJournal, 2001,1:323-336.
- [5] Fried L P,Tangen C M,Walston J,et al.Frailty in older adults:evidence for a phenotype[J].J Gerontol A Biol Sci Med Sci,2001,56(3):M146-M156.
- [6] 王雪辉,裴瑶琳.中国老年人的衰弱与健康——基于 RuLAS 调查数据的实证研究[J].人口与发展,2020,26(04):43-50.
- [7] Collard R M,Boter H,Schoevers R A,et al.Prevalence of frailty in community-dwelling older persons:a systematic review[J].J Am Geriatr Soc,2012,60(8):1487-1492.
- [8] 刘超,郝志梅.老年人社交活跃度对衰弱的影响[J].现代预防医学,2024,51(05):899-903.
- [9] 汪慧,陈玉洁,丁宏,等.安徽省长丰县农村老年人衰弱现状及其影响因素[J].医学与社会,2025,38(02):67-73.
- [10] 张淑灵,刘东,杨凯新,等.我国东、中、西部地区中老年人衰弱状况及影响因素的区域差异研究[J].宁夏医科大学学报,2025,47(05):523-529.
- [11] 张艳,梁亚萍,孙铭薇,等.老年人衰弱的影响因素分析[J].中华疾病控制杂志,2019,23(02):140-145.
- [12] Zeng X,Meng L,Li Y,et al.Prevalence and factors associated with frailty and pre-frailty in the older adults in China:a national cross-sectional study[J].Front Public Health,2023,11:1110648.
- [13] 乔丽敏,赵雅宁,刘瑶,等.老年轻型缺血性脑卒中患者社会衰弱的影响因素及护理启示[J].中华护理杂志,2025,60(10):1251-1256.
- [14] 杜丽娟,姚晓东.老年人衰弱的危险因素及干预措施研究进展[J].中国临床保健杂志,2024,27(06):837-842.
- [15] 夏玮涛,吴佳其,阙家雯,等.浙江省城乡老年人衰弱比较[J].护理学杂志,2023,38(12):111-116.
- [16] Hoogendijk E O,Dent E.Trajectories,Transitions,and Trends in Frailty among Older Adults:A Review[J].Ann Geriatr Med Res,2022,26(4):289-295.