



致新聞編輯
請即發放

社區衰老狀況篩查

發現 65 歲或以上的社區人口中 過半已踏入前期衰老

香港中文大學(中大)及賽馬會流金匯於 2014 年 4 至 10 月期間聯合進行了社區衰老狀況篩查，結果發現 65 歲或以上的社區人口中，超過半數已踏入前期衰老，平均每 8 人便有 1 位出現衰老問題，高運動量的長者則較少出現衰老。研究又顯示，長者的衰老狀況與所患的慢性疾病及用藥數量有關。及早辨識社區整體衰老狀況，有助社福機構提供針對性的醫護服務，以減慢甚至逆轉社區衰老狀況，讓長者能夠老而不衰、活出健康耆年。

衰老是身體及心理儲備能力隨著年齡增長而下降的一種臨床症狀。身體衰老可導致缺肌症，即肌肉組織減少及出現肌肉無力等症狀；而認知功能衰老則可導致腦退化症或輕度認知障礙症等疾病。衰老的長者一般比較脆弱，有相對較高的健康風險，如容易跌倒、殘障、住院治療及／或入住護理院舍、甚至死亡等。

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教授指出：「隨著人口老化，預計社區整體衰老情況漸趨普遍，令醫療及社會服務設施的需求大增，對社會構成沉重負擔。然而，衰老並非老化過程的必然結果。只要長者持之以恆地參與運動及腦力訓練活動，也能夠保持健康及獨立的生活。因此，及早辨識衰老狀況能夠為長者提供個人化的介入治療及護理服務，減慢衰老情況。」

中大何善衡老年學及老年病學研究中心、中大賽馬會老年學研究所及賽馬會流金匯在 2014 年 4 至 10 月期間，分兩階段研究調查社區衰老狀況及相關因素。第一階段共有 816 名 65 歲或以上的人士參加，以一份共有 5 項題目的 FRAIL scale 問卷評估其衰老程度。研究顯示，在 65 歲或以上的受訪者中，被分類為非衰老、前期衰老及衰老人士的比例分別為 35.1%、52.4% 及 12.5%。衰老情況隨受訪者年齡上升變得普遍，由 65-69 歲年齡組別的 5.1% 增加至 75 歲及以上年齡組別的 16.8%。

第二階段的全面性老年健康評估邀請被評定為前期衰老或衰老的長者參與，以分析衰老的相關因素，共有 255 位參加者。與前期衰老的長者比較，衰老長者一般有較多慢性疾病，用藥數量較多。他們患上缺肌症、輕度認知障礙症及跌倒的情況較普遍，日常生活活動功能及工具性日常生活活動功能缺損亦較為嚴重。衰老長者出現較多抑鬱症狀，其自評健康程度亦較差。此外，每天持續運動 1 小時或以上的長者較少出現衰老情況。

中大內科及藥物治療學系研究助理教授余浩欣博士表示：「研究結果為衰老的概念提供一些較深入的資料，並提升公眾人士對衰老的認識。社區衰老狀況篩查有助及早辨識及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，改善心理健康及生活質素。」

2015年1月12日

傳媒查詢：中大醫學院助理傳訊經理黃志康先生（電話：2632 2891）