

1004.DOI: 10.1186/s12885-020-07487-9.

- [25] LYON A R, LÓPEZ-FERNÁNDEZ T, COUCH L S, et al. 2022 ESC guidelines on cardio-oncology developed in collaboration with the European Hematology Association (EHA), the European Society for Therapeutic Radiology and Oncology (ESTRO) and the International Cardio-Oncology Society (IC-OS) [J]. Eur Heart J, 2022, 43 (41): 4229-4361. DOI: 10.1093/eurheartj/

ehac244.

- [26] GILCHRIST S C, HOWARD V J, AKINYEMIJU T, et al. Association of sedentary behavior with cancer mortality in middle-aged and older US adults [J]. JAMA Oncol, 2020, 6 (8): 1210-1217. DOI: 10.1001/jamaoncol.2020.2045.

(收稿日期: 2022-08-20; 修回日期: 2022-10-21)

(本文编辑: 张浩)

· 指南 · 标准 · 共识 ·

《认知衰退老年人非药物干预临床实践指南：身体活动》 要点简介

近期, 由中国老年护理联盟牵头, 组织国内专家遵照循证指南制订的方法和步骤, 系统且全面地总结现有关于认知衰退〔主观认知下降 (SCD) 和轻度认知障碍 (MCI)〕老年人身体活动的研究证据, 并考虑中国该人群的价值观与偏好, 制定了《认知衰退老年人非药物干预临床实践指南：身体活动》, 其主要内容如下。

推荐意见概要表

类别	推荐意见描述	证据质量等级	推荐强度等级
主题1: 身体活动总则	1推荐所有认知衰退 (SCD和MCI) 老年人进行身体活动, 减少卧床和久坐时间, 身体活动主要包括日常活动和体育锻炼	中	强推荐
	时间: 推荐认知衰退 (SCD 和 MCI) 老年人除日常活动外, 在身体耐受的前提下, 每周累计身体活动总时间至少达中等强度150~300 min或高强度75~150 min或相当运动量的结合	GPS	强推荐
	频率: 每周3~5 d	GPS	强推荐
	强度: 中等强度 (RPE: 5~6分) 及以上	中	强推荐
	类型: 身体活动以有氧运动为主, 推荐有氧运动、抗阻运动、综合性身体活动或多种运动方式的组合	GPS	强推荐
主题2: 有氧运动	2推荐认知衰退 (SCD和MCI) 老年人进行有氧运动, 并将其作为日常主要运动方式	低	强推荐
	时间: 每周累计运动时间中等强度150 min以上或高强度75 min以上, 或相当运动量的结合	中	强推荐
	频率: 每周至少5 d中等强度或3 d较高等强度的有氧运动, 或相当运动量的结合	GPS	强推荐
	强度: 中等 (RPE: 5~6分) 到较高 (RPE: 7~8分) 强度, 在身体耐受的前提下可循序渐进增加运动强度	极低	强推荐
主题3: 抗阻运动	类型: 建议快走、慢跑、打乒乓球、骑自行车、游泳等, 快走是最常见且可及的运动方式	GPS	弱推荐
	3推荐认知衰退 (SCD和MCI) 老年人开展抗阻运动, 最初使用器材或者利用自身重量开展抗阻运动时, 建议由专业人士或受培训的家属进行监督和指导	低	强推荐
	频率: 每周至少2 d	低	强推荐
	强度: 建议中等 (RPE: 5~6分) 到较高 (RPE: 7~8分) 强度。在身体耐受的前提下, 循序渐进从低强度增加阻力、重复次数或频率, 避免受伤	GPS	弱推荐
主题4: 综合性身体活动	类型: 建议爬楼梯, 使用弹力带、哑铃、沙袋或其他大肌肉群参与的抗阻运动	GPS	弱推荐
	4推荐认知衰退 (SCD和MCI) 老年人进行综合性身体活动, 身心运动作为一种多模式的综合性身体活动, 可提高身体的平衡性、稳定性和协调性等	中	强推荐
	时间: 每次至少30 min, 干预时长至少持续3个月	中	强推荐
	频率: 每周3次及以上	低	强推荐
主题5: 运动管理	类型: 太极拳、八段锦等	极低	强推荐
	5.1运动前咨询: 建议运动前咨询专业医疗保健人员, 由其综合身体素质、疾病情况、运动环境及资源等各方面因素给出专业运动处方	GPS	弱推荐
	5.2运动过程: 建议将热身运动-正式运动-拉伸运动 (柔韧性运动) 作为运动关键环节, 必要时需要照护者监督。采用器械运动前, 需进行培训指导和监督。拉伸运动: 上下肢肌肉拉伸训练, 每个部位30~60 s, 强度以有牵拉感觉但不感觉疼痛为宜, 每个动作重复5次, 总时间10 min左右	GPS	弱推荐
	5.3运动后: 建议缓慢停止运动, 采取逐渐减少用力降低强度和适当拉伸运动的整理运动, 使得心率缓慢下降, 运动后拉伸可以舒缓肌肉酸痛	GPS	弱推荐
	5.4运动安全: 建议通过拉伸、热身、放松、逐步提高运动强度和增加运动量等方式来减少运动性伤害。在身体耐受的范围内运动, 运动过程中应预防心脑血管疾病及跌倒等不良事件的发生, 若运动过程中出现不适, 应缓慢停止运动进行休息	GPS	弱推荐

注: “证据质量等级”分类中, “高/中/低/极低”证据划分参照GRADE具体分级标准; GPS=良好实践声明, 为证据来源基于非直接证据或经专家经验/共识形成的推荐; RPE=主观疲劳量表, SCD=主观认知下降, MCI=轻度认知障碍

(原文见: <https://www.chinagp.net/CN/10.12114/j.issn.1007-9572.2023.0073>)