

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
主题4: 综合性身体活动	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
	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
主题5: 运动管理	频率：每周3次及以上	低	强推荐
	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>)