

上海社区老年人健康促进生活方式影响因素分析

王汉哲, 许铭星

上海工程技术大学, 管理学院, 上海
Email: hz19970101@163.com

收稿日期: 2020年11月2日; 录用日期: 2020年11月19日; 发布日期: 2020年11月26日

摘要

目的: 研究上海社区老年人健康促进生活方式现状及其影响因素。方法: 采用一般情况调查表和中文版老年人健康促进生活方式量表对上海社区老年人基本情况和生活方式现状进行调查。结果: 老年人健康促进生活方式量表平均得分为(96.63 ± 16.91)分。各量表得分依次为: 饮食营养维度得分为(13.06 ± 2.00)分, 运动锻炼维度得分为(10.22 ± 2.61)分, 精神成长维度得分为(14.17 ± 3.34)分, 健康责任维度得分为(22.08 ± 5.59)分, 压力应对维度得分为(19.24 ± 3.96)分, 人际关系维度得分为(17.86 ± 3.03)分。年龄、健康关注度、健康自我效能、公共健康设施健全程度和公共健康服务开展情况对老年人健康促进生活方式存在显著影响。结论: 上海社区老年人健康促进生活方式水平为中等偏上, 可通过提升健康自我效能、增加健康关注度、开展多种公共健康服务, 健全公共健康设施来提高老年人健康促进生活方式水平, 从而改善其健康状况。

关键词

老年人, 健康促进, 生活方式, 影响因素

An Analysis of the Influencing Factors of Health Promotion Lifestyle for the Elderly in Shanghai Community

Hanzhe Wang, Mingxing Xu

School of Management, Shanghai University of Engineering Science, Shanghai
Email: hz19970101@163.com

Abstract

Objective: To study the status quo and influencing factors of health promotion lifestyle among the elderly in Shanghai community. **Methods:** The general situation questionnaire and Chinese version health promotion lifestyle scale were used to investigate the basic situation and lifestyle of the elderly in Shanghai community. **Results:** The average score of Health Promotion Lifestyle Scale for the elderly was (96.63 ± 16.91) . The scores of each scale were as follows: dietary nutrition dimension score was (13.06 ± 2.00) , exercise dimension score was (10.22 ± 2.61) score, mental growth dimension score was (14.17 ± 3.34) score, health responsibility dimension score was (22.08 ± 5.59) score, stress coping dimension score was (19.24 ± 3.96) score, interpersonal dimension score was (17.86 ± 3.03) score. Age, health attention, health self-efficacy, the degree of public health facilities and the development of public health services have a significant impact on the health promotion lifestyle of the elderly. **Conclusion:** The level of health promotion lifestyle of the elderly in Shanghai community is above the medium level, which can be improved by improving health self-efficacy, increasing health attention, developing a variety of public health services, and improving public health facilities.

Keywords

Elderly, Health Promoting, Lifestyle, Influencing Factors

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2016年,全国老龄办调查发现我国80%的老年人患有慢性类疾病[1]。老年人患病不仅会影响老年人生活质量,同时对养老医疗服务和社会经济造成沉重的负担[2]。随着老龄化程度加深,由老年人健康问题引起的社会问题在不断加剧。目前,老年人健康问题已成为全社会关注的焦点[3]。世界卫生组织的专家一致认为,在决定人体健康的诸多因素中,健康生活方式居首要位置[4]。健康促进生活方式作为个体维持或促进健康的一系列行为活动[5],具有预防慢性病发生,减缓身心问题,提升生活质量的作用[6]。研究老年人健康促进生活方式的影响因素,对有效因素进行干预,使得老年人的健康促进生活方式水平显著提高,进而改善其健康状况。本文旨在分析上海社区老年人健康促进生活方式的影响因素。

2. 对象和方法

2.1. 研究对象

采用方便抽样的方式在上海多个社区内选取60岁及以上的老年人作为研究对象。纳入标准:(1)在该社区居住时间在1年以上;(2)在说明研究目的后,被调查者愿意配合;(3)意识清楚,沟通无障碍。由经过统一培训的调查员进入社区进行现场调查。调查共发放问卷308份,收回有效问卷288份,有效率为93.5%。

2.2. 方法

2.2.1. 研究工具

(1) 一般情况调查表: 自编一般情况调查表, 包括性别、年龄、文化程度月收入、子女探望频率、日常活动能力、自觉健康状况、健康关注程度、健康自我效能、公共健康设施健全程度、公共健康服务开展情况。

(2) 中文版老年人健康促进生活方式量表(HPLP-CE) [7]。该量表由大陆学者曹文君在 HPLP-C 的基础上研制而成, 包括 36 个条目, 分属于饮食营养(4)、运动锻炼(4)、精神成长(5)、健康责任(10)、压力应对(7)和人际关系(6) 6 个维度。采用 Likert4 级评分法(从未 = 1 分、偶尔 = 2 分、经常 = 3 分、总是 = 4 分), 进而计算出老年人健康促进生活方式得分。总分范围为 36~144 分, 得分越高, 代表健康生活方式水平越高。36~72 分、73~108 分、109~144 分分别代表健康促进生活方式低水平、中等水平、高水平。

2.2.2. 统计处理

数据采用 SPSS22.0 软件进行描述性分析、单因素分析和多元回归分析。

3. 结果

3.1. 受访老年人的基本情况

在接受调查的老年人中: 性别方面, 男性占 30.6%, 女性占 69.4%; 年龄方面, 60~69 岁占 26.4%, 70~79 岁占 68.1%, 80 岁及以上占 5.6%; 文化程度方面, 仅接受初等教育占 5.6%, 接受中等教育占 87.5%, 高等教育占 6.9%; 月收入方面, 0~3000 元占 22.2%, 3000~5000 元占 63.9%, 5000-10000 元占 12.5%, 1 万元以上占 1.4%; 子女探望频率方面, 每天探望占 29.6%, 一周多次占 32.4%, 一月多次占 23.9%, 一年多次占 14.1%; 日常活动能力方面, 能独立活动占 91.7%, 不能独立活动占 8.3%; 在自觉健康状态方面, 非常差占 1.4%, 比较差占 5.6%, 一般占 69.4%, 比较好占 22.2%, 非常好占 1.4%; 在健康关注度方面, 不太关注占 13.9%, 比较关注占 54.2%, 非常关注占 31.9%; 关于健康自我效能, 51.4%的老年人有点信心, 48.6%的老年人很有信心; 健康设施健全程度方面, 认为不健全占 26.4%, 健全占 73.6%; 在社区健康服务开展情况方面, 认为从未开展占 6.9%, 偶尔开展占 41.7%, 经常开展占 45.8%, 总是开展占 5.6%。

3.2. 受访老年人健康促进生活方式得分情况

上海社区老年人健康促进生活方式总分为(96.63 ± 16.91)分, 单项平均得分为 2.68 分。其中, 饮食营养维度单项均分为(13.06 ± 2.00)分, 单项平均得分为 3.26 分; 运动锻炼维度单项均分为(10.22 ± 2.61)分, 单项平均得分为 2.56 分; 精神成长维度单项均分为(14.17 ± 3.34)分, 单项平均得分为 2.83 分; 健康责任维度单项均分为(22.08 ± 5.59)分, 单项平均得分为 2.21 分; 压力应对维度单项均分为(19.24 ± 3.96)分, 单项平均得分为 2.75 分; 人际关系维度单项均分为(17.86 ± 3.03)分, 单项平均得分为 2.98 分。根据各维度单项平均得分进行排名, 饮食营养维度得分最高, 健康责任维度得分最低, 第二位到第五位依次为人际关系、精神成长、压力应对、运动锻炼(见表 1)。将各维度单项平均得分和总平均得分进行比较, 可以发现饮食营养、精神成长、压力应对和人际关系 4 个维度得分高于总体平均得分, 而运动锻炼维度和健康责任维度则低于总体平均水平。

3.3. 老年人健康促进生活方式单因素分析

对不同特征老年人的健康生活方式进行比较: 两组间的比较采用独立样本 t 检; 多组间的比较, 若

方差齐性, 采用单因素方差分析, 若方差不齐, 则采用 Kruskal-Wallis H 检验。结果显示(见表 2): 老年人健康促进生活方式得分在性别、年龄、文化程度、月收入、子女探望频率、自觉健康状态、健康关注程度、健康自我效能、公共健康设施健全程度、公共健康服务开展情况方面有着显著差异($p < 0.05$)。

Table 1. Score of health promoting lifestyle of the elderly in Shanghai Community

表 1. 上海社区老年人健康促进生活方式得分情况

	总分	实际得分($\bar{x} \pm s$)	单项平均得分	排序
饮食营养	16	13.06 \pm 2.00	3.26	1
运动锻炼	16	10.22 \pm 2.61	2.56	5
精神成长	20	14.17 \pm 3.34	2.83	3
健康责任	40	22.08 \pm 5.59	2.21	6
压力应对	28	19.24 \pm 3.96	2.75	4
人际关系	24	17.86 \pm 3.03	2.98	2
健康生活方式	144	96.63 \pm 16.91	2.68	-

Table 2. Comparison of total score of health promotion lifestyle among the elderly with different characteristics

表 2. 不同特征老年人健康促进生活方式总分差异比较

项目		得分($\bar{x} \pm s$)	t/F/ χ^2	p 值
性别	男	91.59 \pm 16.65	-3.412	0.0007
	女	98.84 \pm 16.59		
年龄	60~	93.95 \pm 14.82	8.193	0.0003
	70~	96.39 \pm 17.26		
	80~	112.25 \pm 14.26		
文化程度	初等教育	84.75 \pm 8.86	12.187	0.0023
	中等教育	97.60 \pm 17.14		
	高等教育	93.80 \pm 15.37		
月收入	0~3000	99.75 \pm 14.34	35.808	0.0000
	3000~5000	93.34 \pm 16.57		
	5000~10000	110.00 \pm 15.37		
	10000~	77.00 \pm 13.51		
子女探望频率	每天	97.57 \pm 17.22	13.614	0.0035
	一周多次	99.43 \pm 16.56		
	一月多次	95.64 \pm 19.15		
	一年多次	88.90 \pm 10.47		
日常活动能力	能独立活动	96.51 \pm 16.81	-0.365	0.7153
	不能独立活动	97.83 \pm 18.22		
自觉健康状态	非常差	104.00 \pm 10.52	20.707	0.0003
	比较差	99.25 \pm 7.63		
	一般	93.92 \pm 17.55		

Continued

	比较好	102.50 ± 14.73		
	非常好	120.00 ± 8.76		
健康关注程度	不太关注	82.30 ± 11.88	76.514	0.0000
	比较关注	93.35 ± 15.71		
	非常关注	108.39 ± 13.12		
健康自我效能	有点信心	85.62 ± 12.91	15.270	0.0000
	很有信心	108.25 ± 12.19		
公共健康设施健全程度	不健全	90.11 ± 13.74	-4.482	0.0000
	健全	98.96 ± 17.35		
公共健康服务开展情况	从未	93.80 ± 18.43	41.843	0.0000
	偶尔	90.23 ± 14.09		
	经常	100.78 ± 17.06		
	总是	113.75 ± 10.89		

3.4. 老年人健康促进生活方式多元线性回归分析

把健康促进生活方式得分作为因变量, 单因素方差分析中显著的因素作为自变量, 进行多元线性回归分析。R² = 0.554, 回归方程拟合度良好; F = 34.416 (p < 0.05), 回归方程整体显著; DW = 2.193, 位于 2 附近, 说明样本相互独立; VIF 均小于 5, 变量之间不存在多重共线性; 残差服从正太分布, 不存在异方差性。由此可得, 模型有效。回归结果显示(见表 3): 年龄、健康关注程度、健康自我效能、公共健康设施健全程度和公共健康服务开展情况是健康促进生活方式的影响因素。

Table 3. Multiple linear regression analysis of health promoting lifestyle of the elderly in Shanghai Community
表 3. 上海社区老年人健康促进生活方式多元线性回归分析

因素	回归系数	标准误差	标准化回归系数	t 值	p 值
性别	1.625	1.594	0.044	1.019	0.309
年龄	6.252	1.389	0.195	4.501	0.000
文化程度	-0.580	2.100	-0.012	-0.276	0.783
月收入	0.237	1.129	0.009	0.210	0.834
子女探望频率	-0.295	0.654	-0.021	-0.451	0.652
自觉健康状况	0.503	1.267	0.018	0.397	0.691
健康关注程度	4.263	1.405	0.165	3.034	0.003
健康自我效能	17.344	1.786	0.514	9.709	0.000
公共健康设施健全程度	2.360	1.182	0.095	1.997	0.047
公共健康服务开展情况	3.419	1.119	0.143	3.055	0.002

4. 讨论

上海社区老年人健康促进生活方式量表得分为 96.63 分, 处于中等偏上水平, 反映出其生活方式较为健康。按照条目平均得分, 各维度排名由高到低为饮食营养、人际关系、精神成长、压力应对、运动锻炼和健康责任。

在各维度中, 饮食营养维度得分最高, 说明老年人普遍重视自己的日常饮食, 注重膳食搭配、营养成分, 并按时进餐, 具有良好的饮食习惯。人际关系体现了人与人互相交往过程中心理关系的亲密性、融洽性和协调性。良好的人际关系能使人心情愉悦、乐观豁达, 而不良的人际关系则会让人产生焦虑、不安等负面情绪, 更有甚者, 出现恐慌、痛苦或者一些心身疾病。受访老年人的人际关系得分仅次于饮食营养得分, 反映出老年人在处理日常人际关系中表现较好。虽然老年人离开了工作岗位, 交往对象以社区中其他老年人为主, 人际关系变得简单, 但是, 拥有丰富人际交往经验的他们通常根据共同的兴趣爱好结伴活动, 满足精神需要[8]。精神成长是对生命价值的诉求, 反映了一个人对生活的热爱和对未来的信心。受访老年人的精神成长得分较高, 反映出老年人对目前的生活比较满意, 对未来是有信心的。有如下几个原因: 首先, 老人都经历过上世纪那段艰苦的岁月, 他们更能够体会到当下生活的美好, 也更懂得珍惜, 也对未来更加的期盼; 其次, 老人的人生阅历更为丰富, 面对各种生活中的困难, 能够从容应对和坦然处之; 还有就是, 老年阶段是享受人生的阶段, 有着充裕的自由时间, 可以投身于自己感兴趣的事, 并且子孙满堂, 享受天伦之乐。生活中的压力无处不在, 不同的态度以及应对方式会产生截然不同的结果。压力应对方式会影响一个人的心理健康, 所以常常将其作为一个反映心理健康的重要指标。受访老人在这一维度得分较好, 一方面是因为老年人的压力较少, 且生活节奏较慢, 日常生活中的娱乐活动可以促进他们缓解压力, 另一方面是老年人群在这个世界上呆的时间比任何人群都长, 他们经历过的也就越多, 生活阅历更丰富, 更清楚如何处理生活中的事务, 从容化解生活的压力。在运动锻炼维度, 老年人得分较低。这是由于老年人身体功能衰退, 运动能力有限, 加上缺乏专业人员指导, 其在选择运动方式和运动强度时较为保守, 造成运动不足。在各维度中, 得分最低的是健康责任, 说明老年人缺乏健康防范意识, 也从侧面反映了我国在老年人健康防范方面宣传不到位。

上海社区老年人健康促进生活方式的影响因素按照从大到小的顺序依次为健康自我效能、年龄、健康关注度、公共健康服务、公共健康设施。自我效能是健康促进生活方式的首要因素, 与西方观点相一致[6]。生活方式是一种习惯, 改变生活方式是一个渐进的过程, 需要我们拥有坚定的信念和毅力。自我效能感好的老年人对维护自身健康较有信心, 能较好执行健康行为。年龄越大, 老年人健康促进生活方式得分越高。反映出老年人年龄越大, 健康风险越高, 其更加重视日常生活习惯。健康关注程度能够反映一个人对其健康的重视程度。老年人的健康关注度越高, 积极实施各种促进健康的行为, 健康促进生活方式得分也就越高。公共健康服务包括公共卫生服务、健康文化宣传, 公共文体娱乐活动等[9]。开展公共健康服务, 有利于老年人健康生活方式的发展。公共健康设施对健康促进生活方式有影响, 但影响较弱。公共健康设施主要是指体育设施, 主要影响老年人的运动锻炼行为。社区体育设施健全, 能够激发老年人参与体育锻炼的兴趣, 满足老年人的锻炼需求, 其运动锻炼得分也就越高。所以, 提升健康效能、增加健康关注度、开展多种公共健康服务, 健全公共健康设施能够有效促进老年人采取健康生活方式, 进而改善其健康状况和生活质量。

研究结果显示, 上海社区老年人健康生活方式水平处于中等偏上, 仍有很大的提升空间。在健康生活方式的 6 个维度中, 应重点关注老年人的运动锻炼和健康责任。要想提高老年人健康生活方式水平, 我们首先要帮助他们建立信心, 提高他们的自我效能感。同时, 还应开展各式各样的社区健康服务, 帮助他们提升对自我健康的重视程度。除此之外, 还要不断加强社区健康设施的建设, 从而支持老年人的健康生活行为。总之, 我们应该重视老年人的生活方式, 积极采取各种措施来提高老年人的健康生活水平。

基金项目

上海工程技术大学科创项目, 基金号: 19KY00。

参考文献

- [1] 全国老龄办.《第四次中国城乡老年人生活状况调查》[Z]. 2016-10-9.
- [2] 梁淑敏, 杜鹏. 澳门老年人健康促进生活方式及其影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(23): 5851-5854.
- [3] 黄玲, 杨敏, 赵会芳, 等. 长沙市老年人健康促进生活方式及相关分析[J]. 医学理论与实践, 2009, 22(11): 1403-1405.
- [4] M. Г. 科洛斯尼齐娜, M. T. 西季科夫, 张广翔. 影响健康生活方式的宏观因素[J]. 社会科学战线, 2014(7): 236-245.
- [5] Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2006) Health Promotion in Nursing Practice. 5th Edition, Person, California.
- [6] Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2014) Health Promotion in Nursing Practice. 7th Edition, Person, California, 47-73.
- [7] 曹文君. 健康促进行为与健康危险因素的潜变量分析及其应用[D]: [硕士学位论文]. 西安: 第四军医大学, 2012.
- [8] 胡艳霞, 陶琳瑾. 南京市社区老年人健康促进生活方式现状调查[J]. 医学与社会, 2017, 30(10): 77-80.
- [9] 蒋建云, 陈浩. 失地农民健康生活方式测度及其影响因素研究[J]. 西北人口, 2017, 38(5): 88-95.