感觉越年轻，康复越快

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18959.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

感觉越年轻，康复越快。心态决定年龄。这句话或许具有科学正确性。科学家发现的证据日益表明，感觉比实际年龄更年轻的人通常更健康，心理适应能力也更强。

这种说法是否也适用于身体残疾的老年人呢？显然也如此。

以色列巴伊兰大学的研究人员发现，感觉年轻可以增加从疾病中成功康复的机会，即使是在老年。相关研究最近发表在《老年学》杂志上。

这项研究跟踪了194名年龄在73~84岁之间的成年患者，他们在以色列的几个康复机构接受骨质疏松性骨折或中风的康复治疗。骨折（主要是由于跌倒）和中风是导致一个人丧失功能独立性的常见健康事件，被认为是老年人最大的恐惧。

患者在康复过程中多次接受采访。他们被问及自己的主观年龄（他们觉得自己有多年轻)感受和经历。由护理人员使用功能独立性测量（FIM）测试评估患者入院和出院时的功能独立性水平。

对那些从骨质疏松性骨折和中风中康复的患者来说，感觉更年轻是有益的。研究人员发现，入院时感觉自己更年轻（主观年龄更年轻）的患者在大约一个月后出院时表现出更好的功能独立性。另外，那些感觉自己更年轻的人康复得更好，因为他们对自己恢复功能能力的机会更乐观。

入院时的主观年龄对出院时功能独立性的影响得到了证实。巴伊兰大学教授、社会科学系老年学项目专家Amit Shrira说，他与该系另一位教授Ehud Bodner一起领导了这项研究。

然而，相反的影响（入院时功能独立性对出院时主观年龄的影响）并没有得到证实。这支持了一个结论，即年轻的年龄认同是一个重要的心理构建，有助于更成功的康复。Shrira补充说。

令人惊讶的是，主观年龄是康复结果的最强预测因子，甚至比入院时患者的实际年龄和同时发生多种慢性健康状况的影响更强。卫生保健从业者在判断预后时经常会参照实际年龄和身体多病情况，而不太关注主观年龄。

那些觉得自己年轻的人可以在更长的时间内保持健康和功能，而且正如目前的研究显示的那样，他们可以更好地从残疾中恢复。如果想要成功对抗衰老，人们可能会保持健康和充满活力的生活方式。Shrira说。

鉴于这些发现，研究人员建议临床医生在设计康复方案时考虑评估患者的主观年龄。较年轻的主

观年龄可能激励老年人在骨质疏松性骨折和中风后坚持康复方案。未来的研究可以帮助设计干预措施，以诱导患者更年轻的主观年龄，这可能有助于他们更成功地康复。这些干预措施可能有助于纠正对衰老的错误信念，包括帮助改变关于衰老的消极无意识想法的认知技术。（来源：中国科学报冯维维）

相关论文信息：https://doi.org/10.1159/000524885

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Amit Shrira 来源：《老年学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发