
开“运动处方”，医患双赢

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31159.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！

开“运动处方”，医患双赢

。在此前一项研究强调了身体运动与慢性疾病之间的联系后，美国爱荷华大学的研究人员建议对所有患者进行身体运动水平的调查。于是，由健康与人体生理学系副教授Lucas Carr领导的团队，调查了爱荷华大学医疗保健中心7000多名患者在问卷中的反馈信息。

根据患者对问卷的回答，研究人员发现，那些报告身体运动水平最高的人，即每周至少进行150分钟的中等强度到剧烈运动，患19种慢性病的风险在统计学上显著较低。这些疾病包括心血管疾病、癌症、呼吸道疾病和糖尿病。

研究进一步表明，身体运动最少的患者，也就是在给定的一周内几乎没有运动，患慢性病的风险更高。基于这些结果，研究人员建议，医疗保健系统为风险最大的不运动患者提供健康和保健服务信息，开“运动处方”。相关论文近日发表于《体育活动与健康杂志》。

美国大多数医院都不会询问患者的身体运动情况。在这项研究中，Carr与美国伊利诺伊大学卫生保健中心的Britt Marcussen合作，向前来进行年度健康检查的患者提供调查问卷。研究时间为2017年11月至2022年12月。

这项名为“运动生命体征调查”的问卷向患者提出两个问题，并让他们在平板电脑上回答。问题是，“平均而言，你每周有多少天进行中等强度到剧烈的运动，比如快走？你在这个水平上锻炼多少分钟？”

“完成这两个问题的调查通常花不了30秒，不会干扰患者就诊，但可以告诉我们很多关于患者整体健康的信息。”Carr说。

研究人员还将完成调查的患者与医院其他部门未接受调查的3.3万多名患者的相关结果进行了比较。通过分析所有患者的电子医疗记录，研究人员发现，参加调查的患者比没有参加调查的患者更年轻，健康状况也更好。

虽然身体运动与降低慢性病风险之间的联系已经为人所知，但研究人员表示，这项研究强调了调查患者身体运动水平的价值。“这一发现是因为那些花时间参加年度健康检查的患者也花了更多时间锻炼身体。”Carr说。

此外，研究团队还发现，医疗保健系统如果向患者提供身体运动咨询服务并开出账单，近95%的情况下，这些发票会由保险公司报销。Carr说：“报销率很高，这强化了开展身体运动调查和咨

询服务的想法。”

相关论文信息：<https://doi.org/10.5888/pcd22.240149>

作者：王方 来源：中国科学报

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](https://www.iikx.com)转发