

# COVID-19 疫情背景下老年人的社会隔离与孤独——全球新挑战



吴 蓓

纽约大学罗伊迈尔斯护理学院（美国纽约州纽约 NY 10010）

**【摘要】**随着 COVID-19 疫情在全球肆虐，我们正处于一个前所未有的具有挑战性的历史时刻。COVID-19 疫情的暴发将会对老年人的健康和福祉产生长期而深刻的影响，社会隔离和孤独可能是其中最严重的后果之一。社会隔离和孤独是与不良身心健康状况相关的主要风险因素。本文探讨了应对老年人社会隔离和孤独的若干方法，包括：通过面向公众的公共卫生信息促进社会联系；开发以创新移动技术为基础的干预措施，以调动家庭成员之间和社区网络之中的资源，从而增强社会联系；建设开发用于识别医疗机构中老年人社会隔离和孤独的手段和方法，完善医疗保健体系。

**【关键词】**新型冠状病毒肺炎；社会隔离；老年人；公共卫生信息

## Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge

Bei WU

New York University Rory Meyers College of Nursing, New York, NY 10010, USA

Corresponding author: Bei WU, E-mail: bei.wu@nyu.edu

面对史无前例的新型冠状病毒肺炎（coronavirus disease 2019, COVID-19）疫情在全球的暴发，我们正处于一个历史性时刻。截至 2020 年 4 月 21 日，受疫情影响，在共计 89 个国家中已有超过三分之一的全球人口正在接受防疫隔离管控。在纽约、东京、巴黎这些最繁华的都市，绝大多数商业活动都停止了。新型冠状病毒以毁灭和致命的速度迅速席卷了世界各地，由于感染人数急剧增多、医疗救援人员不足、个人防护物资缺乏等原因，全世界已有 20 万人死亡。根据美国国家疾控中心统计和发布的死亡数据，在美国，78% 以上与 COVID-19 有关的死亡均为 65 岁及以上的老年人口<sup>[1]</sup>。

老年人由于免疫系统薄弱并且患有心脏病、糖尿病、肺部疾病、癌症等慢性疾病的可能性更高，成为了 COVID-19 疫情中最为易感的人群。患有以上任何一种慢性疾病都是导致 COVID-19 并发症的风险因素。全球范围来看，养老机构中的老人受到的影响最大，他们被感染的可能性更高，死亡率也更高。在英国，接近一半与 COVID-19 相关的死亡发生在养老机构。在美国，约五分之一与 COVID-19 相关的死亡发生在养老机构<sup>[1]</sup>。因此，几乎所有正在与 COVID-19 抗争的国家中，老年人都会被要求进行自我隔离，从而避免与可能感染他们的人接触，以切断感染源。在长期护理机构中，一种常见的做法是禁止家人

DOI: 10.12173/j.issn.1004-5511.2021.01.01

通信作者：吴蓓，博士，教授，E-mail: bei.wu@nyu.edu

注：本文原文刊发于 Global Health Research and Policy [Wu B. Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge[J]. Glob Health Res Policy, 2020, 5: 27]，获其编辑部授权出版中文版。本文由原文作者和该编辑部提供。

和朋友的探访,以尽可能将病毒传播风险降至最低。虽然这些限制在这个特定的危机时期一定程度上是合理的,但这些限制可能对老年人的心理健康状况产生严重的负面影响,其中包括社会隔离和孤独。

## 1 COVID-19疫情背景下的社会隔离和孤独

社会隔离是指个人的社会关系很少或者与他人的社会交往很罕见的客观状态,而孤独则是一种感到被孤立的主观感受。社会隔离和孤独是非常严重的公共卫生风险,影响着相当一部分老年群体,却仍未受到足够的重视。在美国,约四分之一的社区老年人口被认为处于社会隔离的状态,并且有 43% 的老人感觉到孤独<sup>[2]</sup>。由于 COVID-19 疫情的蔓延,许多国家发布了居家限令并且禁止探访养老院,这使得处于社会隔离状态的老年人口数量进一步增加,其中既包括居住在社区中的老年人,又包括居住在养老机构中的老年人。

在疫情暴发之前,大部分社区老年人活跃于各类社会活动之中,例如参加老年活动中心、宗教活动、旅游,以及许多其它社会活动等。以社区为基础的长期护理服务在发达国家和部分发展中国家十分普遍。虽然家庭成员是有功能和认知障碍的老年人的主要照顾者,以社区为基础的长期护理服务对许多体弱的老年人同样起着重要的作用。这些社区服务和护理项目包括老年人日间看护、临时看护、家务照料、送餐服务和家庭健康服务等。对于体弱的独居老年人,送餐人员可能是其日常唯一可以接触的对象;对于长居于养老机构中的老年人,家庭成员的探访是他们感到与社会相联系的重要途径,家庭成员是他们与外部世界联结的纽带。然而,由于疫情防控的隔离政策,所有的社区服务、护理项目以及相关的探访都被中止了。这些限制无疑会加重老年人的社会隔离和孤独。在 COVID-19 疫情背景下,社会隔离对家庭照料提供者尤其有害,因为他们中的大多数人本身就是老年人,并且已然面临着更高的压力、焦虑和抑郁的风险<sup>[3]</sup>。

越来越多的证据表明,社会隔离严重危害个体的健康和福祉。包括我们的研究在内,相关研究发现社会隔离和孤独是与不良身心健康状况相

关的主要风险因素,增加了高血压、心脏病、肥胖、免疫系统功能受损,抑郁、焦虑、认知功能差的风险,增加了阿尔兹海默症的风险及死亡率<sup>[4-5]</sup>。例如,社会隔离会使患老年痴呆的风险增加近 50%,患突发冠心病的风险增加 29%,中风的风险增加 32%<sup>[2]</sup>。我们必须认识到,那些为了尽可能减少 COVID-19 传播而采取的相关措施,可能同时导致社会隔离这样的负面结果,无形中对老年群体的健康和福祉产生深刻的影响。

## 2 缓解社会隔离的多种途径

### 2.1 公共卫生信息:维系社会联系

当各国都在呼吁人们保持社会距离,这一关于社会距离的信息可能具有误导性。事实上,向公众传递避免身体近距离接触但仍然保持社会联系这一公共信息变得比以往任何时候都更为重要。研究表明,社会支持能够缓解社会隔离并且促进人们的心理健康状况<sup>[6-7]</sup>。调动来自于家庭成员的资源、社区的资源和资源等各种力量来缓解老年人的社会隔离和孤独是至关重要的。

老年人很有可能成为志愿者,为那些被隔离的人提供急需的同伴支持。在我们早期的研究中发现,许多老年人,包括最年长的老年人(85 岁以上),都曾积极地向其家人、朋友、邻居提供过诸如陪伴、安慰,帮助他们烹饪或购物等帮助<sup>[8]</sup>。在养老机构中,家庭成员和工作人员完全可以通过使用视频和社交媒体等技术发挥至关重要的作用,帮助老年人维系良好的社会联系。

### 2.2 移动技术干预:减少社会隔离

为了促进老年人的社会联系,开发以创新移动技术为基础的干预措施势在必行。手机等移动技术具有巨大的潜力,正如它正在改变我们与他人互动、查找信息、获取资源、传递服务的方式<sup>[9]</sup>。我们最近的研究发现,92% 的低收入和低学历的美籍华裔老年人都拥有一台智能设备,并且 72% 都会使用在中国人口中最常用的社交媒体软件——微信。实例和观察都表明,美籍华裔老人通过使用微信这类社交应用软件与远距离的朋友取得联系,从而缓解社会隔离感。随着老年人以及他们的家庭成员更多的通过社交软件联系,开发更多以老年人中心、更为人性化的专业应用程序迫在眉睫。

通过发简讯或视频来创建老年人所需的社会

支持, 可以以现有的针对老年人的具体干预措施信息证据作为基础。此外, 来源于社交媒体的同伴支持可能会增强诸如信息资源、健康促进和咨询、以及问题解决等基于证据的专业支持的成效。需要注意, 与涉及医疗保健的其他领域一样, 当移动技术被运用于缓解隔离和孤独的干预措施时, 必须特别关注对于伦理和法律界限的考虑。

### 2.3 医疗保健体系: 应对社会隔离

在全球范围内, 相较于年轻群体, 老年人更为频繁和大量地使用医疗保健资源。目前的医疗保健体系已经具备了有利条件, 可以用于开发识别医疗保健机构中的社会隔离和孤独。通过识别高危人群, 以及他们病情的急慢性情况, 医疗服务提供者或许能够为患者制定适当的临床和公共卫生干预措施。然后, 这些干预措施还可以被采纳并实施于其它具有高需求的国家/地区和服务对象。医学专业院校以及一线护理工作的培训项目应当在其教学与培训过程中设置有关应对社会隔离和孤独的教学内容。此外, 开发更多智能化远程健康监测手段可以为老年人及其家庭成员

提供更多获取医疗保健服务的便利, 有利于促进对于社会隔离的筛查、诊断和治疗。

### 3 结语

COVID-19 疫情的暴发将对老年人的健康和福祉产生长远而深刻的影响, 社会隔离和孤独可能是其中最严重的后果之一。许多策略可以被运用于各个国家, 以应对社会隔离和孤独。这些策略包括: 提高医疗保健从业人员、社会公众对社会隔离和孤独及其对人们健康和福祉影响的认知; 开发基于移动技术的干预措施, 以调动来自家庭成员和社区网络的资源投入, 缓解老年人的社会隔离和孤独; 将医疗保健资源投入到识别医疗机构中社会隔离和孤独的手段和方法的开发。

### 参考文献

见原文。

收稿日期: 2020 年 09 月 29 日 修回日期: 2020 年 11 月 12 日  
本文编辑: 桂裕亮 杨智华

引用本文: 吴蓓. COVID-19 疫情背景下老年人的社会隔离与孤独——全球新挑战 [J]. 医学新知, 2021, 31(1): 2-4. DOI: 10.12173/j.issn.1004-5511.2021.01.01.

Wu B. Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge[J]. Yixue Xinzhi Zazhi, 2021, 31(1): 2-4. DOI: 10.12173/j.issn.1004-5511.2021.01.01.