

新中美研究： 年长者中午晒太阳15分钟 可减少认知功能障碍风险



黎远漪 报道
yuanyi@sph.com.sg

一项研究显示，华族年长者如果体内的维生素D含量较低，将有可能增加患上认知功能障碍的风险。专家因此建议，年长者不妨在中午时分在户外晒上15分钟的太阳，相信这有助身体摄取更多维生素D。

这项研究是由杜克—新加坡国立大学医学院的研究员连同美国杜克大学、北京大学与中国疾病预防控制中心的研究员一同展开。

研究人员于2012年就1202名来自中国八个地区包括广东、江苏、湖南、海南等地的60岁及以上、尚未面对任何认知功能障碍的年长者展开研究，测量他们体内的维生素D含量，并在两年后再次跟进，测试他们的认知功能是否出现任何变化。

研究结果显示，不论年长者的性别与年龄，2012年时体内拥有较低维生素D含量的年长者，未来患上认知功能障碍的风险，比体内拥有较高维生素D含量的年长者高出一至两倍。

参与这项研究的杜克—国大医学院医疗卫生保健系统与

服务研究领域总监大卫·马阶（David Matchar）教授受访时说：“虽然我们是在中国进行这项研究，但研究结果也适用于新加坡，因为本地的四大种族以华族为主。

“至于一些因素，如两国气候有别是否会影响研究结果在新加坡的实用性，大家大可放心，因为我们已就这些因素做出调整，即使气候、地理位置有别，但研究结果仍适用于新加坡。”

大卫·马阶也强调，欧美国家也曾进行类似研究，但却是首次在亚洲展开这项大型研究。

一般上患有失智症的病人都面对不同程度的认知功能障碍。大卫·马阶预计本地目前有约4万至5万人受认知功能障碍困扰，并相信随着本地社会人口老龄化，受困扰的年长者人数还会进一步增加。

另一方面，虽然这次的研究结果并没明确证实若提高维生素D摄取量，将减低年长者患上认知功能障碍的风险，不过大卫·马阶强调：“年长者每天中午时分在户外晒上15分钟的太阳，其实并无害处。”