

本地东南亚首个研究 用力一握可测衰老程度

杜克—国大医学院的研究员向2664名年龄介于60至89岁、身体健康的年长者进行握力测试，为本地制定一套测量标准，助医生更准确地判断病患的肌肉退化情况。

黄小芳 报道
xfhuang@sph.com.sg

用力一握便可测量身体的肌肉功能，还可能预测年长者的衰老速度和死亡率。杜克—国大医学院完成东南亚首个针对年长者的握力研究，为本地制定一套测量标准，助医生更准确地判断病患的肌肉退化情况。

握力反映人体的肌力和肌肉质量，可用于检测肌少症（Sarcopenia）、衰弱症（Frailty）和骨质疏松症等老年疾病，是最简易、准确及低成本的测量方式之一。

不过，由于本地之前没有精

确的测量标准，医生难以使用这类检测方式衡量病患的健康状况。

为协助本地医生有效使用握力测试，杜克—国大医学院2009年起展开针对本地年长者的握力研究，并于近日发表研究成果。

研究员用了约半年时间，挨家挨户向2664名60至89岁、身体健康的年长者进行握力测试，并记录他们的身体状况、职业背景、身高体重等资料。

他们过后依据受访者的性别分析各年龄的测试结果，从中寻找中间值，作为健康肌肉发展的指标。例如，60岁男性惯用手的

健康握力指标为31.5公斤左右、89岁男性为18.5公斤左右、60岁女性则为18.5公斤左右。

领导这项研究的助理教授马合达（Rahul Malhotra）受访时指出，握力测试近年来在西方国家备受推崇，不少研究员都制定了针对当地人口的测量标准。亚洲国家中，只有日本曾针对年长者进行类似的握力研究。

有必要制定针对本地人体格与作息测量指标

“本地人的体格、饮食及生活作息，和西方及东亚地区不同。这些因素都会影响年长者的握力，因此医生不能将国外研究结果套用在本地年长者身上。我们必须制定专属于本地的指标，才能有效通过握力测试，检测年长者的身体状况。”

马合达相信，研究结果有助鼓励本地医生更广泛地使用握力测试。

他说：“许多医生都了解握力测试的益处，但由于本地欠缺这类研究，医生就算完成测试，也没有准确的参考指标。这套全新的数据对老年病医生特别有益，相信能协助他们及早测出与肌肉退化相关的疾病。”

不少海外研究也显示，握力不仅能反映年长者当下的身体状况，也可用于预测肌肉退化的速度和死亡率。

例如，有国外学者指出，55岁以上男性握力若低于37公斤、女性若低于21公斤，患上老年疾病的风险将显著增加。

杜克—国大医学院研究员去年底已开始跟进2664名受访者的健康状况，展开新一轮研究。

马合达说：“现有的海外研究尽管计算出握力和老年疾病之间的关联，但测量指标不够精

准。研究员下来将结合受访者早前的握力测试结果，和新收集的数据做出比对，以了解握力如何反映身体的退化速度，并更精密地计算出两者的关联。”

研究预计将于今年底至明年年初完成。



病患只需在测量计上用力一握，便可检测身体的肌肉功能。

（杜克—国大医学院提供）