

杜克国大有意展开研究 了解百岁人瑞作息协助提高生活素质

陈慧明副教授指出，长寿并不意味着生活素质好，本地的人瑞数目快速增长，因此若能追踪调查他们的健康状况和预期寿命是相当重要的研究工作。

杨漾 报道
yangyang@sph.com.sg

本地迈向百岁的人越来越多，杜克—新加坡国立大学医学院有意对他们展开追踪调查，深入了解他们的生活、社交和健康等情况，协助这些高龄长者享有更好的生活素质。

杜克—国大医学院老龄化研究与教育中心（Centre for Ageing Research and Education，简称 CARE）执行总监陈慧明副教授，昨天在出席一项人瑞研讨会后受访说，长寿并不意味着生活素质好，本地的人瑞数目快速增

长，因此若能追踪调查他们的健康状况和预期寿命是相当重要的研究工作。

她以去年成立的SG90研究项目为例说，这是协助人们迈向优质老龄生活的关键第一步。

新加坡国立大学医学组织和新加坡科技研究局（A*STAR）各斥资200万元，去年10月成立SG90研究项目，准备对约1000名年满90岁年长者进行研究，希望找出可助国人健康长寿的“生物指标”（biomarkers）。

本地达百岁的人瑞25年前只有71人。新加坡统计局数据显

示，截至今年6月底，超过百岁的人瑞已达1200人，男女比例是一比二。至于90岁及以上年长者，目前有约1万4200人。

CARE从昨天起至明天（9日），举办题为“百岁人瑞是幸福老龄化的体现？”国际研讨会，邀请医学、老龄学专家分享人瑞研究的成果。

日本目前共有6万5000名人瑞，但初步分析显示，他们整体健康状况可能较差。

陈慧明说：“到目前为止，我们还不能说本地所有百岁老人都是健康的。日本人瑞多，但其实约半数都须卧床，我们不希望这类情况在本地出现。”

鼓励年长者多社交 及善用复健服务

她指出，保健预防和鼓励年长者保持活跃的社交生活，同时善用复健服务，是几个重要的宣导信息。

“老人家最好不要孤立自己，因为我们发现，这是导致高死亡率的原因之一。另外，与外国相比，本地人在复健服务方面的使用率很低，但对年长者来说，这对保持身体功能很有帮助。”

随着高龄长者越来越多，陈慧明强调，失智症发病率也可能会相应增加，因此需要更多相关



102岁人瑞陈传英（坐轮椅者）昨天在儿孙三代陪同下，到人瑞展览会现场参观。她性格独立坚韧，每天早上仍坚持到住家附近与街坊寒暄，认识新朋友。（邱启聪摄）

研究，让有需要者更容易获得失智症治疗和护理服务，“有了正确和恰当的支持，才能保障较好的生活素质。”

为给予年长者更多生活和出

行方面的帮助，让他们顺利做到原地养老，卫生部日前也启动一项征集计划书（grant call）活动，邀请相关业者提供创新点子，研发辅助科技设备。

配合研讨会，CARE昨天也在活动现场举办小型展览，展出六名本地人瑞的精彩故事。主办方希望接下来能在社区邻里举行流动展。