

中年人人体重大增大减 研究：晚年失智风险高

研究显示，中年以后的10年里，体重若发生巨大变化，无论增减都会提升患上认知障碍的风险。相较体重维持基本不变的人，体重骤降的人患上认知障碍的风险高出六成，而体重剧增者的风险也高出42%。

洪亿隽 报道
yijunh@sph.com.sg

一项最新研究显示，国人中年以后体重大增或大减会提高晚年患上认知障碍的风险。

杜克—国大医学院兼苏瑞福公共卫生学院教授许恩佩昨天在国际研究型大学联盟（International Alliance of Research Universities）有关老龄化、长寿与健康的会议上，首次发表研究成果，分析中年人人体重的改变对晚年患上认知障碍（cognitive impairment）的影响。

研究指出，肥胖问题会增加中年人患上认知障碍的风险，而中年以后的10年里，体重若发生巨大变化，无论增减都会提升患上认知障碍的风险。

这份报告是新加坡华族健康研究计划的其中一个课题，研究团队在1993年至1998年间收集到1万6000多名、年龄介于45岁至74岁的华族男女资料，作为研究基准数据。研究员过后分别在1999年至2004年，以及2014年至

2016年进行两次追踪调查，了解受访者的最新健康情况。

在这10年到14年中，超过一半受访者的体重没有太大变化，而体重下降或上升至少10%的人各有一成左右。相较体重维持基本不变的受访者，体重骤降的人患上认知障碍的风险高出六成，而体重剧增者的风险也高出42%。

造成风险提升的可能性有很多，中年人人体重增加或肥胖问题会造成血管损伤和神经退化，而体重无故骤减很可能是健康出现问题的预警，这也是失智症前期常见的症状。若是刻意减肥，则可能导致营养不良，身体肌肉比例下降。

不是瘦了就会变健康

许恩佩强调，国人不应只关注体重增减，而是注重身体承压耐力（effort tolerance）的提升。她说：“许多年长者为了减肥而运动，以为瘦了就能变健康。这样的观念必须要改。运动其实是

抽烟又喝酒失智风险倍增

有抽烟或喝酒习惯的中年人患上认知障碍的风险比一般人高出约两成，如果两者都沾，风险则会翻倍。

许恩佩领导的新加坡华族健康研究团队日前发表了另一份报告，显示中年人抽烟和喝酒的习惯与晚年患上认知障碍的关系密切。研究团队收集数据方式与前一份调查相同且受访人数更多，有近1万7000人。

接受调查的民众中，吸烟者占13%，每周至少喝一次酒的人有11.5%。调查结果显示，吸烟者患上认知障碍的风险比一般人高出两成，越早开始抽烟以及抽烟时间越长，风险越高。

每周会喝酒的人患上认知障碍的风险则比一般人高出

17%，风险随酒量的增加而提高。至少每周喝酒的人中，有近七成也是吸烟者，他们大多是已婚、年龄较大的男性，这类人罹患认知障碍的风险最高，达77%。

研究结果显示，既抽烟又喝酒是加速智力退化的最大“黑手”。因为酒精和尼古丁都会破坏大脑中多巴胺（dopaminergic）和胆碱能（cholinergic）神经系统的运作，造成记忆力和注意力退化。两者的相互作用，则会加剧破坏的影响。

这个结果与2013年英国白厅（Whitehall）做的另一项调查相符，在当时受访的6473名英国人中，有抽烟和喝酒两种习惯的人，智力退化速度比不抽烟、极少喝酒的人快了近四成。

为了保持身体机能健康运作，减缓智力和体力衰退速度。当然，如果体重也随之下降，那是加分的。”

许恩佩也提出了“处方运动”（prescribe exercise）的重要。她说，许多医生鼓励年长者

多做运动，但对运动类型和运动量的指示不够明确。她在国人体重变化的调查中也发现，大部分中年或年长者的运动都局限于日常生活的需要，而不是有针对性的体能锻炼，她希望在未来的研究中进一步深化这方面的调查。