

# 本地研究： 中老年人人体重大起大落死亡概率提高

《新加坡华人健康调查》首席研究员许恩佩指出，“我们分析数据发现，当受访者的体重中度至显著减少时，他们的死亡风险增加了39%，若中度至显著增加时，死亡风险则增加13%。”

黎远漪 报道  
yuanyi@sph.com.sg

一项最新研究发现，本地华人在中年或老年时期体重大起大落，都有可能增加他们的死亡概率，尤其是提高因心血管相关疾病而死亡的风险。

这项研究是由杜克-新加坡国立大学医学院兼苏瑞福公共卫生学院教授许恩佩领导研究团队，通过分析《新加坡华人健康调查》的资料，并展开追踪调查后得出的结论。

《新加坡华人健康调查》是国大在1993年至1998年展开的研究。研究员通过分析3万6338名在这段时间参与调查时，年龄介于

45岁至74岁国人的身高与体重，约六年后，即1999年至2004年跟进他们的体重，并在10多年后再追踪调查他们的生死情况，了解参与调查受访者的体重改变与健康情况。受访者当初都无心血管疾病或癌症的病历。

受访者的体重增减一旦超过原本体重的10%，就会被视为出现中度至显著变化；介于5.1%至9.9%被视为小变化。若体重上下增减仅5%则属于稳定体重。

研究发现，相隔六年，若中老年人的体重出现超过10%增减，都面对较高的死亡风险，体重减少的死亡风险，甚至比体重增加还来得高。

也是《新加坡华人健康调查》首席研究员的许恩佩昨早在记者会上举例：“我们分析数据发现，当受访者的体重中度至显著减少时，他们的死亡风险增加了39%，若中度至显著增加时，死亡风险则增加13%。”

纵观体重变化和多种死亡导因如癌症、心血管疾病、其他疾病等之间的关联，体重大起大落与心血管疾病之间的关联尤其显著。受访者体重减少超过10%时，他们因心血管疾病死亡的风险会高出28%，若体重增加超过10%，因心血管疾病死亡的风险也会高出17%。

## 年长者体重小幅增加反而有益健康

有趣的是，研究显示，年长者的体重小幅度，即上升5.1%至9.9%时，反而对他们的健康有益，但究竟是什么所致则不得而知。

## 体重莫名下降有多个原因

体重莫名下降可能是因糖尿病、肌肉减少或是慢性疾病控制欠佳等所致，固然须提高警惕，但若是超重者刻意减肥则不是坏事。

不过，专家提醒，减重还须减对“地方”，采用正确的方式，减少脂肪对身体有益，但减少除脂肪体重(lean body mass)反而对身体有害。

受收集资料时所面对的局

限，杜克-国大医学院所展开的研究无法深入了解，受访者的体重是莫名减少还是刻意为之；所减少的是脂肪还是除脂肪体重等。

家庭医生蔡添荣受访时提醒，身体质量指数(BMI)超过25的超重国人，即便是中老年人也须适当，且逐步减轻体重。

他也提醒，减重需靠适当

运动，再配合健康饮食习惯，决不能操之过急，年长者也不可运动过量以免关节、心脏等承受不了。

杜克-国大医学院兼苏瑞福公共卫生学院教授许恩佩也提醒，中老年人应通过运动减少脂肪来减重，绝不应通过节食等方式，否则减的可能是除脂肪体重而非脂肪，而这也会对身体有害。

此外，本身体重就偏轻，即身体质量指数(BMI)少于23的国人若小幅度上升，或也不会增加死亡的风险。但若是增加超过10%时，即便是对体重本来就轻的人来说，也有可能导致他们的死亡概率增加约14%。

针对上述研究结果，许恩佩

解释：“这个研究结果与针对欧洲、日本与韩国等地人口的研究结果相似。这显示若国人在中年或老年时，体重出现中度至显著增加时，应让医生密切关注他们的健康情况。

“当年长者的体重开始下降时尤其须警惕，因为这有可能与

年长者肌肉质量下降、体弱以及未较好控制慢性疾病有关。”

许恩佩因此建议，中年人与老年人都应维持稳定的健康体重，以减少死亡的风险。

这项研究已在上个月发表在《国际肥胖杂志》(International Journal of Obesity)。