

调查：相较七年前 患至少三种慢性疾病长者激增九成

卢凌之 报道
lulz@sph.com.sg

本地一项全国调查发现，患有三种或以上慢性疾病的长者比率较七年前激增九成，也有更多人面对无法自理的问题。

到了2030年，我国约四分之一人口将是65岁以上长者。为协助高龄者享有更高生活质量，杜克—新加坡国立大学医学院（Duke-NUS）老龄化研究与教育中心（简称CARE）与卫生部合作，展开新加坡医疗卫生、就业、社会参与与代际转移的变化研究（THE SIGNS），试图找出影响本地年长者身心健康、社交、活动能力与生产力的因素。

第一阶段调查于2016年至2017年开展，研究团队面对面访

问了4549名60岁及以上国人，并将数据与另一项于2009年进行的类似规模调查结果进行对比。受访者中多达82%自认有至少一种慢性健康问题，其中37%年长国人则有超过三种，数字远超2009年参与调查的另一群年长者。

五大慢性疾病

受访者面临的五大慢性健康问题是高血压、高胆固醇、白内障、风湿关节或神经疼痛，以及糖尿病。

领导这项研究的CARE执行总监陈慧明副教授昨天在记者会上分析，虽然结果“令人担忧”，但这一增长并非意味着新一代人的健康全面退化。

“与建国一代相比，新一代

乐龄者的教育水平更高，更愿意坦诚自己患病；政府推出更多筛检，他们更自知身体状况。经济状况改善也带来饮食与生活习惯改变，这都可能使得慢性病患者人数有所增加。”

另一方面，有一到两项目日常活动无法自理的60岁或以上国人，从2009年的2.8%上升至2016年的4%。这些日常活动包括搭乘公共交通，或是外出购物等。另一名领导研究的杜克—国大医学院助理教授马合达（Rahul Malhotra）举例，“组屋门前的两级阶梯，对许多年长国人来说是难以跨越的障碍”。

他也提及，一方面，受访60岁或以上国人中，多达四成超重；另一方面，每九个80岁或以

上的长者，就有一人体重过轻。“除了肌肉退化，这也说明许多长寿者营养不良。政府应为这批高龄者制定专门的营养指南。”

不过，长者们虽然生理健康不佳，但感到孤独和出现临床抑郁症状的比率，分别从2009年的51%和15%，下降至2016年的34%和12%。马合达认为，独居老人比率从2009年的6.2%上升至2016年的7.3%，并非是衡量老人孤独与否的指标。

“独居长者中有四成觉得孤独，与人同住的老人中则有33%，两者相差不大……如果你与别人同住，更有可能在日常活动中被他人忽略。”

陈慧明补充，“新一代年长者教育水平更高，当他们感到孤独时，更愿意积极改变现状。他们当中有更多人仍在工作，有更多机会社交。另一个可能原因是，政府近年大力推动的各类社区伙伴计划取得了成效”。