

国大医学院：测握力可及早发现代谢综合征

胡洁梅 ohkm@sph.com.sg

新加坡国立大学医学院的调查发现，代谢综合征患者的握力较弱，测试握力因此有助于发觉征兆，及早帮助个人预防风险。

代谢综合征（metabolic syndrome）是一种心血管危险因素同时聚集出现的疾病，有腹部肥胖问题、高血压、糖尿病等症状的病人都属代谢综合征患者。测试代谢综合征的方式一般包括量血压、血糖、甘油三酯（triglyceride）水平等。

在人口老龄化的国家，代谢

综合征这个疾病更为普遍，尽早发现高风险群有助于预防工作。

这项由国大杨潞龄医学院与国大属下苏瑞福公共卫生学院进行的调查，目的是想了解本地年长者患代谢综合征的情况，以及代谢综合征与个人握力（hand grip strength）的关联。722名年满65岁的年长者参与这项调查，调查形式包括问卷和健康检测。

根据国大医学院文告，在考虑个人的体重、身体质量指数（BMI）因素后，握力强有助于把患代谢综合征的概率降至高达九成。

这显示，握力可以作为另一个测试代谢综合征的指标，更早地发现潜在患者，提供预防建议，例如运动。健康教育配合步行有助于降低代谢综合征患者的风险，提升生活素质。

调查也发现，近一半年长者有代谢综合征。年过70岁者之中，患有代谢综合征的女性比男性多。年过85岁的妇女中，八成有代谢综合征。

印族患有代谢综合征的比率也较高。接受调查的印族年长者有半数患代谢综合征，高于华族的约33%。