

国大医学组织开展研究 助年长者延缓预防失智症

安诗一 报道
anshiyi@sph.com.sg

新加坡国立大学医学组织计划招募1200名乐龄人士，开展一项预防失智症的研究，通过多种途径共同干预，以延缓年长者认知衰退、身体虚弱及痴呆的风险。

研究对象为年龄介于60岁至77岁不常运动或饮食习惯不佳的乐龄人士，或患高血压、高胆固醇、或高血糖等失智症风险较高的年长者。

自去年8月以来，国大医学组织已招募了350多名参与者，招募活动预计将持续至明年年底。每名成功参与研究的乐龄人士会免费得到一条健身弹力带和一台用于上课的平板电脑，在完成为期两年的研究与评估后即可拥有这台平板电脑，无须归还。

本地前电视艺人邬伟强加入这项研究计划，他呼吁年长者一同参与学习健康的生活方式，以延缓或预防失智症。

邬伟强（75岁，退休）近年来注重养生并开始运动，闲暇之余会和朋友一同看戏、唱歌。他今年6月在朋友的介绍下参与了这项计划，通过体检发现自己胆固醇偏高，而妻子则因各项指标均健康，不符合参与要求。

邬伟强每周进行两三次弹力带的训练以减缓肌肉萎缩。他说：“我们这个年纪很容易有记忆衰退的问题，所以要提早预防



参与研究的乐龄人士将获得营养建议、脑力训练以及运动方面的专业指导。（国大医学组织提供）

失智症，参与这个研究利己利人。我们以为运动就是散散步或者慢跑，往往缺少专业的知识和指导，这个有爱心的团队会给我们提供专业咨询。”

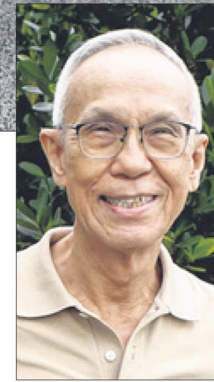
数据显示，本地每10个60岁以上的人中，就有一人患有失智症。到了2050年，本地失智症者预计将达到18万7000人。

这项为新加坡减缓年长者认知障碍和身体衰弱的干预研究（Singapore GERiatric intervention study，简称SINGER），以芬兰多

途径共同干预可预防老年痴呆研究（FINGER）为方法，通过定期有氧运动、饮食管理等多种非药物治疗的干预方式，对乐龄人士的身体状况进行为期两年的监测。

参与者将定期接受免费体检，并获得有关营养的建议、脑力训练、运动以及控制“三高”的健康指导，掌握更健康的生活方式。

在2018年至2019年间，这项研究已成功完成对70名年长者进行了试点研究，并获得全国医学



前艺人邬伟强吁年长者一同参与学习健康生活方式，以延缓或预防失智症。

（安诗一摄）

研究理事会的资助展开更大规模的观察研究，研究结果将能帮助更多本地年长者并提升大众的医疗知识。

想要报名或了解更多详情可拨打电话88848676或电邮至 nuhmacc@NUHS.edu.sg。