

# 本地研究：与一般人相比 肌力不足中年妇女患糖尿病风险高一倍



新加坡国立大学医院和国大杨潞龄医学院的研究员发现，上下身肌肉力量弱的中年妇女，患上糖尿病的风险比肌力正常者高出超过一倍。图为国大医院妇产科研究助理黄温馨（后排左起）、首席研究员国大医院妇产科荣誉顾问医生杨有亮教授、国大医院妇产科高级顾问医生苏珊、以及参与研究的洪瑞霞（前排左）和阿利马尔（前排右）。（国大医学组织提供）

研究显示，本地中年妇女若上身肌力弱，患上糖尿病的风险增加66%；下身肌力弱，糖尿病风险则增加59%。若上下身肌力都差，糖尿病风险则高出137%。

王婉婷 报道  
gladysyt@sph.com.sg

本地研究发现，上下身肌肉力量弱的中年妇女，患上糖尿病的风险比肌力正常者高出超过一倍。研究员因此建议女性在日常生活中进行一些抗阻力运动，包括在家中举矿泉水瓶等简单的重量训练。

公众也能在家中自行做下半身的肌力测试，只需在不到12秒内独立完成五次从椅子“坐下站起”的动作，双臂交叉握肩。若不能在限时内完成挑战，显示下身肌力弱。上半身的测试则得到诊所接受握力测验，握力低于18公斤的人上身肌力差。

肥胖和饮食不当可导致糖尿

病风险显著增加，但亚洲中年妇女的身材比欧美妇女瘦小，也注意健康饮食，却面对更广泛的糖尿病问题。全球超过六成的糖尿病患者预计来自亚洲，而到了2035年，我国每五名成年人当中，预计有一人患上糖尿病。

## 肌肉越多糖原消耗更快

担任首席研究员的新加坡国立大学医院妇产科荣誉顾问医生杨有亮教授星期一（2月20日）在记者会上解释，肌肉是人体最大的器官，可代谢糖原。因此，肌肉量越多，糖原就会消耗得更快，从而避免胰腺在不断分泌胰岛素时不胜负荷，提高糖尿病风险。

去年，国大医院和国大杨潞龄医学院的研究员针对1170名年龄介于45岁至69岁的华巫印族妇女进行上下身的肌力测试和血液检查，发现本地中年妇女若上身肌力弱，患上糖尿病的风险增加66%；下身肌力弱，糖尿病风险则增加59%。若上下身肌力都差，糖尿病风险则高出137%。

参与调查的人当中，12.1%是糖尿病患者，超过半数超重或肥胖。不过，研究已撇除参与者的年龄、种族、教育水平、绝经状态、吸烟和肥胖等因素，除了饮食习惯。

结果显示，13.1%女性的上下身肌力都差。糖尿病患者更普遍出现上身与下身肌力差的表现，没有糖尿病的参与者，上下身的肌力表现更多为中等。

国大医院妇产科高级顾问医生苏珊（Susan Logan）指出：“大多数的本地女性因工作忙碌，普遍出现久坐问题，尤其比

起年轻女性，中年妇女一般较不可能有到健身房进行力量锻炼等运动的概念。”

她鼓励中年女性加强力量训练，例如上保健促进局的官网搜索简单运动视频并跟着做，平均每周训练三天，每次20分钟至30分钟。

这个研究是团队约2014年展开的女性综合健康计划（Integrated Women's Health Programme）的其中一个项目。这项计划之前也曾发表与性功能障碍、睡眠窒息症，以及脊柱骨质疏松症等妇女健康的研究报告。

参与研究的洪瑞霞（67岁，退休）2014年因更年期症状到医院求医，并受邀参与研究，希望能获得全方位的健康检查和知识。

她受访时说：“我没有想过肌肉力量会与糖尿病有关，因此参加了研究后，也开始调整运动习惯。”

她约三年前退休后，就听取医生的建议，开始到附近的体育场快走，从而改善了长久的膝盖疼痛问题。如今她也会定期拉伸，并把500毫升的矿泉水瓶当哑铃来进行力量训练。