

本地研究： 久坐八小时增高血压风险 多运动减糖尿病威胁

研究发现，尤其在18岁至34岁的年龄群中，每天久坐超过八小时的人，患上高血压的概率是久坐不超过五小时的15.1倍；休闲时没有参与任何体力活动，高血压患病率也是一周进行超过826分钟休闲体力活动的6.9倍。

每天久坐超过八小时的人，患上高血压的可能性是久坐时间不超过五小时者的1.7倍。

另一方面，每周进行超过826分钟，相等于约13小时的跑步或踢球等较高强度或较长时间的体育及健身等休闲活动，患上二型糖尿病或高血压的可能性是没有参与类似活动的人的一半。

糖尿病和高血压等慢性疾病，可引发中风和肾脏病等高死亡率疾病。从2019年至2020年间，我国高血压患病率为35.5%；糖尿病患病率则为9.5%，预计到了2050年增长至15.9%。

来自心理卫生学院、邱德拔医院、国立健保集团综合诊所和新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院的研究员分析从2019年2月至2020年3月收集的本地人口数据，发现工作或休闲时都没有进行体力活动的人，二型糖尿病或高血压患病率较高。

这项本地研究包括2867名

18岁及以上，居住在本地的新加坡人或永久居民，当中8.4%患有二型糖尿病，20.7%则有高血压。

研究把体力活动分为三种，主要是工作时进行的货物搬运或快走、通勤时走路或骑脚踏车，以及休闲时运动或健身等活动。中等强度的体力活动为呼吸或心率稍微增加至少10分钟，高强度的活动则为呼吸或心率显著增加至少10分钟。

研究结果发现，说自己没有在工作或休闲时进行体力活动的人，糖尿病和高血压的患病率更高；一天久坐时间超过八小时的人，患上高血压的概率则是久坐不超过五小时的1.7倍。

专家：起身走走做运动 打断久坐时间

尤其在18岁至34岁的年龄群中，每天久坐超过八小时的人，患上高血压的概率是久坐不超过五小时的15.1倍；休闲时没有参与任何体力活动，高血压患病率也是一周进行超过826分钟休闲体力活动的6.9倍。

至于50岁至64岁的人，没有在工作或休闲时进行体力活动，高血压患病率是一周进行超过826分钟休闲体力活动的2.3倍。

本地大多数人可能因忙于工作而难以在休闲时进行体力活动，

但心理卫生学院研究部研究员许愿星接受《联合早报》访问时强调，糖尿病患病率与有没有进行较高强度或较长时间的体力活动有关，而更高的久坐时间也与高血压患病率更高有关。

“这意味着就算少量和中等强度的休闲体力活动，以及久坐时间稍微减少，都能改善身体健康。”

他建议人们在日常生活中纳入短暂的体力活动，来增加活动量和打断久坐时间。比如在午休时间和同事上运动课，或长时间坐下后，起身走走。

早前的生物研究发现通过运动产生更多一氧化氮，能让内皮血管扩张，从而降低高血压风险。一氧化氮更高也能引发血管生成（angiogenesis），也就是指新血管从现有血管中出芽和分支，因此增加血管的数量和大小。

久坐时间较长的人除了产生较少血管扩张代谢物，下肢的血管也会因坐着的姿势变窄，增加高血压风险。

许愿星说，我国多个机构展开的多种保健活动如全国健步大挑战，旨在鼓励公众保持活跃。对此，研究希望提供证据以强调体力活动的重要性，鼓励公众通过这些不同的途径保持健康。