

研究：中年女性肌力弱内脏脂肪多 患糖尿病风险高出2.63倍

安诗一 报道
anshiyi@sph.com.sg

女性到了更年期不只荷尔蒙会发生变化，其他生理变化也应受关注。本地研究发现，肌力弱和内脏脂肪多的中年女性患上糖尿病的风险，比一般女性高出2.63倍。不过，通过简单的血液检查可以及早预测风险并加以预防。

国立大学医院和新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究发现，同时存在肌肉力量薄弱，以及内脏脂肪水平较高的中年女性，

患糖尿病前期或二型糖尿病的风险最高。如果只存在其中一种情况，患病风险也比一般女性高。例如，内脏脂肪高的女性患病风险是正常人的1.78倍；在肌力较弱者的女性中，内脏脂肪高者的患病风险是内脏脂肪较低者的2.84倍。

这项女性综合健康研究计划分阶段持续进行。2014年至2016年间，研究团队通过国大妇幼医疗中心，对约1200名不同族裔、45岁至69岁的健康女性开展追踪调查。团队在2020年至2023年完

成第二次访问，第三轮将于2026年启动。

国大医院妇产科良性妇科部门主任兼荣誉顾问医生杨有亮教授日前接受《联合早报》访问时指出：“这个发现验证了我们之前的研究结论，即女性在中年阶段，不能只关注减重，更应注重通过运动增强肌肉力量，以降低患糖尿病的风险。”

59岁的萨巴丽娜（Sabarina Bte Jumarudin）是参与这项研究的女性之一。她的体重曾一度到达93公斤，并患有睡眠呼吸暂

停症。她在国大医院接受减重手术，减掉了超过30公斤。她维持健康生活习惯，包括每天行走至少1万步、进行拉伸与呼吸练习，锻炼核心肌群。

以简单血液检测可及早发现风险

萨巴丽娜说：“有些朋友不愿做健康检查，因为她们害怕发现问题。但对我来说，必须主动积极面对健康问题。”

这项研究成果2024年10月在《糖尿病、肥胖与新陈代谢》期

刊上发表。研究团队今年3月在《更年期》杂志上发表了最新的研究成果，即一个简单的血液指标，就可预测女性未来肌肉流失和体力衰退的风险。

这个血液指标叫CCR（肌酐与胱抑素C的比值）。数值较低的女性往往肌肉量少、行走速度较慢，在年老后出现肌少症、跌倒或失能情况的概率较大。相比于昂贵又耗时的磁共振成像或体力测试，CCR检查简便，成本也低，未来有望成为及早发现风险的筛查工具。