

国大研究： 压力对血糖指标影响 男女有别一降一升高

由新加坡国立大学牙科学院主导的一项研究，调查470名长居本地成年人后发现，男性面对压力时，体内血糖指标会降至更理想水平，但女性则更容易因为压力导致血糖指标升高。

张俊 报道
jameszhang@sph.com.sg

生活压力大，不但影响情绪和心理健康，对血糖指标也会起不同作用；而男女在血糖方面对压力的反应，原来并不一样。

本地一项研究就发现：对女性来说，年龄介于32岁至47岁之间相对年轻的女性，较48岁至74岁的中老年女性，更容易因为压力导致血糖指标升高。男性的反应则相反，压力反而能使体内血糖指标更理想。

这项研究由新加坡国立大学牙科学院主导，国大杨潞龄医学院与新加坡管理大学社会科学学院合作展开，对470名长期居住在新加坡的成年人进行研究调查，旨在探讨压力与糖尿病的关系，进而探讨预防方案。

研究成果上月初登上糖尿病研究与护理学术期刊《BMJ Open

Diabetes Research & Care》。这份期刊由《英国医学期刊》（British Medical Journal）和美国糖尿病协会（American Diabetes Association）合作出版，向公众开放。

国大牙科学院助理教授吴恩惠是研究项目主要负责人之一。她回应《联合早报》询问时说，之前从事的研究已经表明压力与人的口腔以及整体健康有关联。这次的研究项目获得全国医学研究理事会、卫生部、教育部等机构的资助，历时两年。

通过问卷调查受访者压力

据她说明，科研人员对参与调查的受访者进行空腹血糖检测等一系列专业检测，并让他们在诊所完成“感知压力量表”（Perceived Stress Scale）调查问卷。这批受访者之前也参与由



国大牙科学院助理教授吴恩惠是研究项目主要负责人之一。她指出，理解压力对血糖指标的影响如何因年龄和性别出现细微差别，可帮助专家更有针对性地制定预防措施，对抗糖尿病。（国大牙科学院提供）

国大科研人员领衔的“二型糖尿病病情历程的临床评估”（Assessing the Progression to Type-2 Diabetes）项目。

所谓“感知压力量表”是一种常用的心理测量工具，用于评估受访者在过去一个月内感知到

的生活压力水平；着重发掘的是受访者内心主观感受到的压力体验，而非外在具体的压力来源。这套测试由10道题目构成，包括：“你多常感到紧张和有压力？”和“你能多常控制生活中的烦躁或困扰？”，答题者须从一到五选择最合适的程度等级。

助强化对抗糖尿病长远策略

吴恩惠解释，人体对压力的反应，男女之间其实有着显著差异。对男性来说，适度的压力可能有益；但对年轻女性而言，同样的压力却可能起反效。

“理解这些细微差别，为我们提供重要契机，以便更有针对性地制定预防措施，进一步强化新加坡对抗糖尿病的长远策略。”

我国自2016起推行全国向糖尿病“宣战”运动；而根据全国人口健康调查，那之后的全国糖尿病患病率，起初见成效，却也出现反弹迹象，整体起落不大：2019年至2020年为9.5%，2021年至2022年为8.5%，2023年至2024年为9.1%。