

研究：国人人均寿命冠全球 但“带病生活”拉长至11.2年

黄银川 报道
yingchuan@sph.com.sg

新加坡人不仅拥有全球最长的预期寿命，也拥有全球最长的健康寿命，但随着人口越来越长寿，国人带病生活的时间也越来越长。其中，女性虽然比男性长寿，却要度过更长的带病岁月。

由美国华盛顿大学健康指标与评估研究所主导，并与新加坡国立大学杨潞龄医学院合作开展的一项全球研究显示，我国在2023年的人口预期寿命达到85.4岁，健康预期寿命则为74.1岁，双双位居全球第一。

然而，两者之间的“疾病负担差距”已扩大至11.2年，较1990年的8.9年增加2.3年，增幅达26.6%，高于全球21.9%的平均增幅。

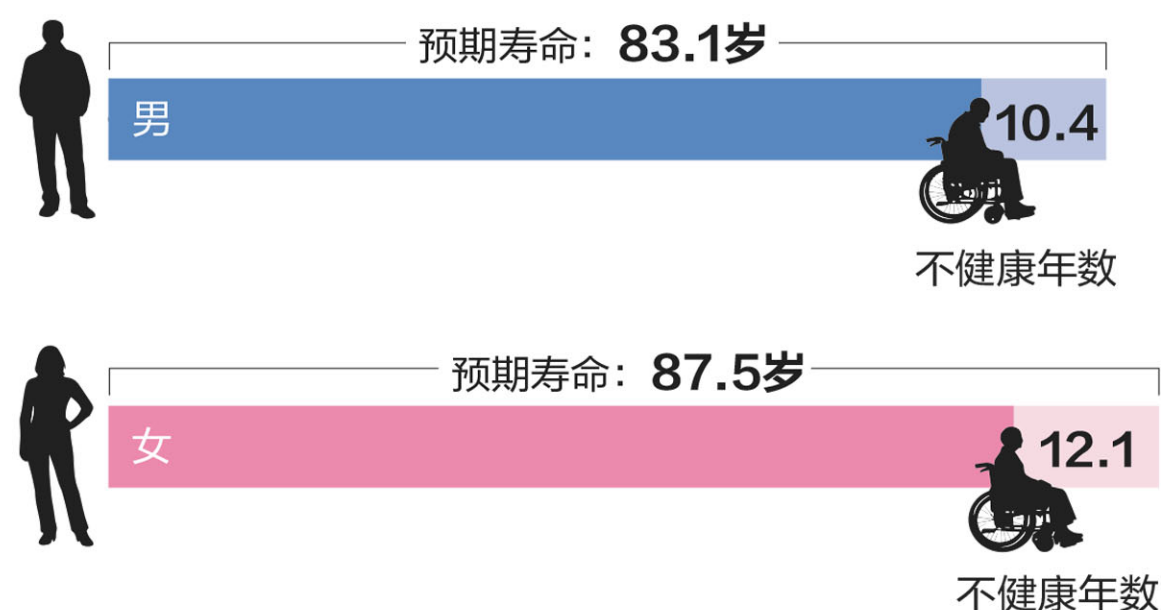
疾病负担差距，是指一个人的预期寿命与健康预期寿命之间的差距，也就是在生命结束前，平均有多少年是在疾病、失能或健康欠佳的状态下度过。

研究分析1990年至2023年全球204个国家和地区的数据，其中203个国家和地区的疾病负担差距都在扩大。由于人均寿命的增长速度快于健康寿命，全球平均带病生活年数已由8.8年延长至10.7年。

这项研究星期三（7月22日）在国际医学期刊《柳叶刀—公共卫生》发表。

国大杨潞龄医学院旗下的卫生统计评估研究所全球疾病负担研究中心主任吴丹虹副教授说，

本地人预期寿命与健康年数



资料来源 / 美国华盛顿大学健康指标与评估研究所

图表 / 李太里

疾病负担差距扩大，反映活得更久，并不代表每增加的一年都能保持健康。我国下一阶段面临的挑战，不只是延长寿命，而是减少慢性疾病、失能和身体功能退化所带来的负担，帮助国人在老龄化过程中维持健康和独立生活的能力。

肌肉骨骼疾病居首 高血糖成头号风险

另外，本地女性虽然比男性长寿，但带病生活的时间也更长。本地女性预期寿命在2023年估计为87.5岁，高于男性的83.1岁；不过，女性平均有12.1年处于健康欠佳状态，男性则为10.4年，相差约1.7年。这与全球普遍存在的“性别健康悖论”一致，即女性一般寿命较长，却往往经历更多疾病和失能年数。

在我国导致疾病负担差距最大的疾病依次为肌肉骨骼疾病、精神疾病、非故意伤害、感官疾病，以及心血管疾病；五大风险因素则是空腹血糖偏高、身体质量指数（Body Mass Index）偏高、职业风险、收缩压偏高和饮食风险。

这显示新加坡应继续加强预防和管理糖尿病、代谢疾病、肥胖、高血压、不健康饮食、工作相关健康风险、精神健康问题、摔跌、听力损失和肌肉骨骼疾病等。

吴丹虹指出，许多导致疾病负担差距的疾病不会直接致命，却会严重影响独立生活能力、工作能力和生活质量。持续追踪健康预期寿命和疾病负担差距，有助政策制定者掌握哪些领域需要投入更多资源。