

40岁后肌肉骨骼易出问题 生活习惯是关键

报道 | 陈映葵
yingzhen@sph.com.sg
摄影 | 龙国雄

40岁之后特别容易受肌肉与骨骼问题困扰，尤其是长期以来久坐不动。

根据老化研究期刊《自然·衰老》(“Nature Aging”)在8月14日发表的报告，44岁和60岁或是老化的关键年龄。44岁时出现的巨大变化包括与心血管疾病相关，以及涉及皮肤和肌肉老化的分子。到了60岁时，涉及皮肤和肌肉老化的分子会再次出现变化。这或许可以解释人们为何到了某些年龄，特别容易出现一些健康状况，如肌肉与骨骼问题。

陈笃生医院物理治疗师陈行杰解释，人们其实从30岁开始，就会流失肌肉量和骨密度，肌力会变差。此外，组成软骨、肌腱和韧带的胶原纤维(collagen fibres)会随着年龄渐长而退化。这些因素都与许多肌肉与骨骼问题的发生有一定关联。

陈行杰说，肌肉与骨骼问题还有其他风险因素，如职业危害、饮食习惯欠佳、肥胖症、吸烟习惯和压力等，这些因素都可能在中年时期较为显著。

根据他和同事的观察，陈笃生医院的肌肉与骨骼门诊诊所有相当多患者是在40岁及以上。他们最常诊治的病患年龄层是60至70岁之间，其次是50岁至60岁之间。

常见肌肉与骨骼问题

年纪大了会出现哪些肌肉与骨骼问题？陈行杰列举常见的状况：

· **肌少症(Sarcopenia)**：即肌肉量减少，以及肌肉力量与协调性功能的丧失。研究显示30岁后，肌肉量每10年就会减少3至8%左右；过了60岁，流失的速度

更快。肌少症会增加人们患上其他肌肉与骨骼问题的风险。

· **骨关节炎(Osteoarthritis)**：患病年龄一般在45岁之后，大约七成患者的年龄在55岁以上。最常受影响的关节是膝盖，接着是髋部和手。女性患病率比男性高，特别是在50岁之后。例如：在40至49岁的族群中，约10%的女性和7%的男性患有膝关节炎；但在60至69岁的族群中，女性的患病率是35%，男性则是19%。年轻人也可能患上骨关节炎，如运动员或是关节曾受



物理治疗师陈行杰示范以阻力带做运动，他说阻力训练对改善肌肉量和骨头强度有很大的帮助。

过伤者。

· **骨质疏松症(Osteoporosis)**：骨密度和骨量下降，骨折风险会更高，特别是跌倒或受伤后。患者年龄一般在50岁以上。女性患病率比男性高，原因可能与更年期后雌激素水平下降有关。一项研究显示，本地每三名50岁以上的女性当中，就有一人患有骨质疏松症。

· **下背痛(又称腰痛)**：大多数人都可能有过下背痛的经历，女性患病率比男性高。随着年龄渐长，患病率一般随之升高，年

大了也比较可能会有下背痛复发的

问题。

· **肩痛**：在45至64岁之间最为常见，原因一般可归咎于肩袖(rotator cuff，又称肩旋转袖)疼痛，而且往往是肩部组织的自然老化所致。不过，年轻人也可能因为长时间久坐不动，或使用电子器材的生活习惯，而出现肩膀酸痛。另一常见肩痛问题是俗称“五十肩”的肩周炎，40至59岁之间的患病率高，其他风险因素包括性别(女性患病率较高)、长期久坐不动、糖尿病以

及甲状腺问题。

杰建议从三餐和运动着手，除了确保饮食均衡，还可参考世卫组织建议的活动量目标：每周做足75分钟的高等强度运动(如爬楼梯、跑步和其他体育竞技运动)，或150分钟的中等强度运动(如步行、游泳和骑行)。最后是戒烟。抽烟会影响骨骼，也会对肌肉、软骨、肌腱和韧带产生负面影响。戒烟，或至少减少吸烟，对预防肌肉和骨骼问题会有一定帮助。

与你约
文 | 陈映葵

乐龄保健嘉年华 玩游戏测体力

陈笃生医院的物理治疗部门配合物理治疗日举办免费嘉年华，今年的主题是“为健康乐龄踏出第一步”(Step out for healthy ageing)，活动无须报名，公众到场即可参与。

嘉年华现场将有八个摊位，包括四个活动和游戏摊位，公众可试玩智能游戏，以及改版竞技运动如曲棍球和地板球；参与以日常活动为发想的“障碍赛跑”；学习用家里的物品制作运动配备。

此外社区伙伴如AWWA、活跃健康(Active Health)和保健促进局也设了摊位，另外还有一个教育摊位让公众免费索取居家运动手册。当天也有运动示范，物理治疗师将示范手册介绍的运动，其中包括有氧运动，以及改善柔韧度、平衡感和肌力的运动。

参与指定摊位的活动并集盖印章，可换取礼包、牛奶和乳酸菌饮料。所有赠品数量有限，送完为止。

▲ **陈笃生医院物理治疗日**
日期：9月28日(星期六)
时间：上午9时至下午3时
地点：Kampung AWWA 130 Ang Mo Kio Ave 3 S560130
入场免费，无须报名。
活动官网：bit.ly/3XVfHlp

及甲状腺问题。

体重过重关节负荷大

虽然年纪大了更容易出现肌肉与骨骼问题，但病痛并非无从预防。要降低患病风险，关键在于培养良好生活习惯。

首先是必须活动身体，多做运动。陈行杰说：“特别是阻力训练(resistance training)，对改善肌肉量和骨头强度有很大的帮助，这有助于减缓老化的影响，降低患上骨质疏松症和骨关节炎等疾病的风险。有些运动如瑜伽和太极，有助于改善平衡感，也能降低跌倒风险。”

此外要注意生活方式。他提醒，避免久坐不动，即便必须坐着工作，也要经常站起来或做伸展动作，这样有助于缓解颈痛和背痛。

体重管理也能发挥一定功效。陈行杰说，体重过重，可能会让关节承受太大的负荷，减重有助于降低患上骨关节炎的风险。如何维持正常体重？陈行



陈行杰提醒大家，避免久坐不动，即便必须坐着工作，也要经常站起来或做伸展动作。

(如步行、游泳和骑行)。

最后是戒烟。抽烟会影响骨骼，也会对肌肉、软骨、肌腱和韧带产生负面影响。戒烟，或至少减少吸烟，对预防肌肉和骨骼问题会有一定帮助。

想运动不知从何开始？陈行杰和陈笃生医院其他物理治疗师在来临星期六(9月28日)举办健康乐龄嘉年华，当天将有运动示范，公众亦可免费领取居家运动手册。

商业资讯

本文资料由T32植牙中心联合AIS Campus提供



AIS Campus致力于通过培训牙医，满足对植牙解决方案日益增长的需求。(图/商家提供)

结合临床实践 培养新一代牙医



AIS Campus是专为植牙打造的中心，致力于结合牙医培训和临床实践，提升新加坡牙医的技术水平，并为患者提供植牙服务。

持续精进植牙技术

AIS Campus专为植牙而设立，旨在通过培训牙医，无缝满足患者的口腔护理需求。这一理念为牙医提供独特的渠道，以提升自己的技能，并培养自信而精确地执行植牙手术的专业能力。

AIS Campus通过多方策略精进植牙技术，包括：

- 专门培训
- 临床实践
- 量身定制的针对性课程

通过这个集中的培训平台，牙医不仅能够精进技术，还能满足对植牙解决方案日益增长的需求。通过培养专业技能，AIS Campus希望为区域植牙服务的发展做出贡献。

平衡护理需求与培训目标

AIS Campus将患者的口腔护理需求与培训牙医的计划紧密结合。这种模式有助于确保患者能在经验丰富的牙科专家的监督下，得到理想的植牙治疗。

此外，AIS Campus还以实用学习和技能发展为核心理念，在维持护理标准的前提下，支持牙医的成长。

为何选择AIS Campus?

成立于2024年的AIS Campus，不仅是一个医疗平台，也为患者、牙科专家和牙医提供协作共赢的空间。

患者：享受可预测且舒适的植牙治疗。

牙科专家：分享专业知识与技能，建立转诊基础。

牙医：提升植牙技能，增强牙科实践。

基于价值的植牙服务：AIS Campus通过优化现有资源，致力于为所有本地公民与永久居民提供基于价值的植牙服务，满足巨大的需求。

以人为本：AIS Campus主要关注教育、创新和研究。即便是资历较浅的合格牙医，也能在牙科专家的指导下，为患者提供专业的诊断与治疗。AIS Campus注重提升牙医的知识与技能，致力于在维持护理标准的同时，提供经济实惠的服务，让患者安心。

如何预约?

AIS Campus为患者提供可预测的植牙服务。通过参与这个培训项目，患者将在牙科专家的监督下，得到详细周到的治疗。有需要的患者可通过以下步骤预约：

1. 通过以下联系方式进行咨询或预约。
2. 通过筛查确认患者的牙科需求是否与牙医的培训需求匹配，以确保每位患者都能获得理想的治疗。

欲了解植牙详情，请致电 9633 5799 预约检查。

植牙改变的不仅仅是人的笑容，更多的是改变人的生活

华语牙科讲座 (入场免费)

T32 Implant Centre 讲座主题

- 植牙前应当考虑的事项
- 微创非翻瓣植牙手术
- 解决戴假牙的烦恼
- AIS Campus植牙过程

T32 植牙中心将在 10月3日(星期四) 举办以华语主讲的植牙讲座。若想了解更多关于植牙的信息，可报名出席所举办的讲座。

日期：2024年10月3日(星期四)
地点：Dontia Digital Innovations
1 Venture Ave, #01-10 Perennial Business City (Lift Lobby A), Singapore 608521 (Big Box Singapore 旧址)
时间：3.30pm 至 5.00pm
公共巴士：49, 99, 333, 990 (黄廷芳综合医院对面巴士站)
地铁站：Jurong East 裕廊东地铁站 (NS1/EW24)
从“C”出口往JEM商场二层途经J-Walk Link行人天桥步行约5分钟可到达

有关详情与预约讲座

如果您想了解更多关于讲座或预约座位，您可以通过以下方式联络：

(SMS)<Name 姓名> 9633 5799

拨打热线 9633 5799 (星期一至星期五, 9am - 6pm)



请扫描了解
更多信息



演讲嘉宾黄敦文医生

- Dental Specialist in Prosthodontics
- Managing Director, T32 Dental Centre
- Clinic Director, T32 Specialist Division
- Chairman, T32 Dental Academy
- Affiliate Assistant Professor, University of Washington, USA
- Visiting Senior Lecturer, National University of Singapore
- BDS (Singapore), MSD (Washington, USA), Cert. Prosthodontics (Washington, USA)