



狮城快讯
扫码阅读
更多新闻

新加坡

陈笃生医院肌少症诊所 长者健肌从“舌尖”开始

陈笃生医院老年医学科去年7月设立健肌活力诊所，是本地首个专门针对肌少症的诊所，多管齐下为同时面对多重慢性病与功能退化、肌少症风险较高的年长者，提供评估与介入服务。

李庚洧 报道
lengwei@sph.com.sg

许多人以为，年纪大了就只能吃软一点的食物，但这未必是因为自然老化，而是肌少症导致口腔和舌头肌肉逐渐衰弱。

82岁的陈亚珊舌头前部力量一度只有16千帕（kPa）的压力单位，远低于正常应有的51千帕至56千帕，连纤维较多的蔬菜也难以咀嚼。她因为几次跌倒入院，医生转介她至专门针对肌少症（sarcopenia）的诊所接受治疗，在语言治疗师指导下，进行口腔肌肉阻力锻炼。

三次疗程后，她的舌前力量已提升至58千帕。她说：“我现在什么都可以吃了。”

去年7月，陈笃生医院老年医学科设立健肌活力诊所，是本地首个专门针对肌少症的诊所，至今已筛查70名65岁及以上有肌少症风险的年长者。

诊所由老年医学专科医生主导，并结合临床护士、物理治疗师、营养师及语言治疗师，多管齐下为同时面对多重慢性病与功能退化、肌少症风险较高的年长者，提供评估与介入服务。

领导诊所的陈笃生医院老年科顾问医生杨子慧受访时说，肌少症



在陈笃生医院健肌活力诊所，陈亚珊（左）在高级言语治疗师吴菁钰的指导下，进行舌头强化运动。陈亚珊口中含着的舌头球，仪器充气提供阻力，她用舌头力量将球压住，保持特定时长。（邹福梁摄）

是一种与年龄相关的疾病，患者一般是65岁及以上的年长者，特征是渐进且广泛地流失肌肉，导致身体功能受损。诊断主要基于对低肌肉量和低肌力的评估。

杨子慧指出，这是一种较新的疾病，约在10年前才正式列入医疗病症。不过，随着人口老龄化，肌少症的患病率预计持续攀升。

肌少症患者比率 专科门诊占44%

本地数据显示，在基层医疗和专科门诊中，肌少症患者比率分别高达27%和44%；居住在社区中的健康年长者，也有13%至25%受到肌少症影响。根据陈笃生医院的一项研究，女性中患肌少症的比率约

为23%，在男性中则高达38%。

杨子慧说，健肌活力诊所旨在通过早期干预，结合针对性的运动、优化营养、口腔健康干预、行为改变策略和持续复诊，为年长者提供改善甚至逆转肌少症和体能衰弱的方法。

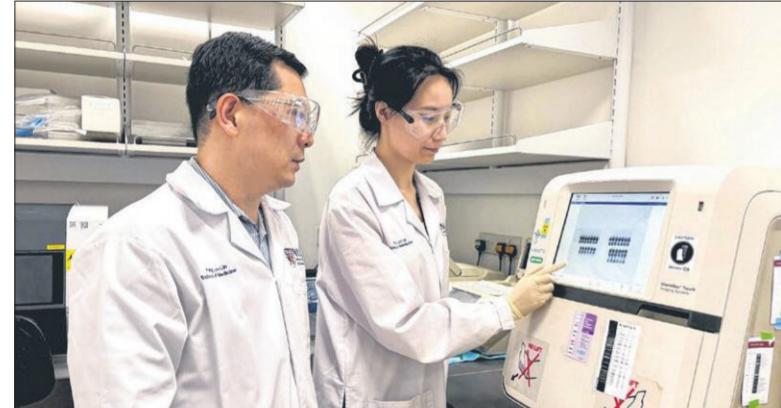
团队也会根据年长者的个人喜好、体能目标，以及家属支持等情况，量身定制护理方案，包括个人化的阻力锻炼、营养计划和口腔衰弱练习等。杨子慧说：“通过坚持这些干预措施，患者有望避免情况发展成为衰弱（frailty），并显著改善肌肉健康状况。”

诊所其中一个独特之处，是由语言治疗师评估吞咽障碍，并指导患者练习改善口腔衰弱情况。年长者如有咀嚼或吞咽困难，摄入养分不足可导致营养不良。长期下来，这会进一步导致肌肉量和肌力下降，最终引发衰弱。

为期12周的疗程内容包括：通过把压力球夹在下巴和喉咙之间来锻炼喉舌肌肉，以及口含“舌头球”来锻炼舌头肌肉。病患可把这些工具带回家，每天居家锻炼，并建议在疗程结束后持续不断练习。

陈笃生医院高级言语治疗师吴菁钰说：“咀嚼或吞咽困难、选择软食、用餐时间显著延长、偶尔呛咳，甚至声音沙哑等，这些并非老化的正常表现，而是口腔衰弱的重要警示信号……老了并不意味着必须牺牲生活质量，许多问题是我们可以从一开始着手预防的。”

国大研究发现关键蛋白质 可助老化神经干细胞再生



新加坡国立大学杨潞龄医学院生理系及健康长寿转化研究项目的王泗栋助理教授（左）领导这一次的研究项目，第一作者是同系研究员梁雅静博士。（国大杨潞龄医学院提供）

王辉雯 报道
hweewen@sph.com.sg

研究人员发现，增加一种名为DMTF1的“转录因子”含量，可以改善神经干细胞的功能。这项研究让人们更了解神经干细胞是如何随年龄增长而产生退化。

新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究人员发现，一种关键蛋白质能帮助神经干细胞再生。这可能改善大脑因老化而导致的神经元生成能力下降。

国大医学院星期一（1月19日）发文告指出，这项研究发表在《科学进展》（*Science Advances*）中。研究确定大脑中一种名为DMTF1的转录因子（transcription factor），是老化过程中维持神经干细胞功能的关键驱动力。转录因子是一种负责调节基因的蛋白质，确保基因能在特定的细胞中正确发挥作用。

研究由医学院生理系及健康长寿转化研究项目的王泗栋助理教授领导，第一作者是同系的研究员梁雅静博士。研究希望在找出影响神经干细胞功能退化（通常与老化有关）的生物因素，并为开发缓解神经老化负面影响的治疗方法提供指导。

研究团队利用来自人体及模拟早衰实验模型的神经干细胞，



移民与关卡局人员检查汽车时，发现后车厢的两个箱子藏有1989支电子烟。（卫生科学局提供）

当局立法后最大宗 涉走私将近2000丧尸烟弹

林伟杰 报道
lamwkt@sph.com.sg

当局破获近2000支“丧尸烟弹”，涉嫌走私这批有害电子烟的30岁男子星期四（1月22日）被控上法庭。

含有麻醉剂依托咪酯的电子烟俗称“丧尸烟弹”。这是依托咪酯自去年9月1日在《滥用毒品法令》下被列为C级毒品以来，当局破获的最大宗“丧尸烟弹”走私案。

嫌犯当时驾驶一辆租赁汽车，车内还有他63岁的母亲和四个月大的

预计四天完成修复

巴士缓存数据过多导致故障 到站时间系统今起逐步恢复

杨烨 报道
hedyyang@sph.com.sg

陆路交通管理局已查明巴士预计到站时间的系统故障原因，正与系统承包商合作解决，预计需要四天时间才能完成修复。

系统将从星期五（1月23日）逐步恢复，最初显示约六成的巴士预计到站时间。

陆交局星期四（22日）发文告说，在星期三（21日）重置系统后，工程师与系统承包商检查时发现，部分巴士车载系统中缓存数据过多，影响数据传输，导致巴士预计到站时间的信息无法显示。

陆交局说，约有一半的巴士车队受到影响。本地共有超过5000辆公共巴士。

人员得上巴士一辆辆重置 系统修复时间因此需四天

目前陆交局正与承包商合作，重置系统并清理受影响巴士的缓存数据。这需要技术人员上巴士进行操作，因此当局预计需要四天才能全部完成。

陆交局会在星期五巴士服务开始时，重新开启系统，以

进行测试，让系统运行稳定下来。“在这段时间，由于我们在逐步恢复系统并进行彻底测试，巴士到站时间将无法全部或准确显示。”

星期五开始，乘客可以在巴士站和转换站设置的乘客信息电子显示屏，以及陆交局交通应用MyTransport.SG和第三方应用如CityMapper和谷歌等，查看到约六成的巴士预计到站时间。其余服务的信息会继续缺失或不准确，但应该会随着系统修复逐步减少。

巴士继续按编定时间运行

陆交局强调，巴士服务会继续按编定间隔时间运行，当局也会密切监控系统。

“我们感谢乘客在我们解决问题期间耐心等待，并为此造成的不便深表歉意。”

陆交局是在本月10日首次发现系统出现问题，导致一些巴士抵站时间的信息不准确，让乘客误以为等候时间很长。随后一周，又发现更多信息不准确的情况，这相信是巴士预计到站时间显示系统首次大范围出现问题。

简讯

武吉班让轻轨服务 后天停运更新系统

武吉班让轻轨列车服务将于星期天（1月25日）全天停运，进行系统更新，乘客可搭乘其他巴士或使用接驳巴士服务出行。

SMRT星期四（22日）发文告说，在星期天停运当天，公

众可乘搭接驳巴士B；接驳巴士从蔡厝港站开往武吉班让站，经过柏提站。

接驳巴士B每分钟至15分钟一趟，票价与轻轨相同。

公众可在上午7时30分至晚上8时，拨打客户服务热线1800-3368900，或通过SMRT网站了解更多详情。

截获大麻电子烟包裹 肃毒局按住址突击逮捕 吸毒男子判监一年两周

姚可嘉 报道
yowkj@sph.com.sg

在截获装有大麻电子烟的海外包裹后，中央肃毒局按地址上门突击收件人住所，揭发美国籍男子吸食大麻，以及持有含迷幻蘑菇“裸盖菇素”成分的巧克力等。

现年36岁的美国籍男子哈廷（Harting Chitty Harold Ivan）案发时是一名人力资源经理。他事后面对六项抵触滥用毒品法令的控状，星期四（1月22日）承认其中两项。法官把余项纳入考量后，判他入狱一年又两周。



美国籍男子哈廷因吸食大麻电子烟和持有毒品等罪，星期四在国家法院被判入狱。（海峡时报）

根据案情，2025年4月16日，中央肃毒局人员怀疑一个从海外运来的包裹含有毒品，截查后从包

的侄女。移民与关卡局人员检查汽车时，发现后车厢的两个箱子藏有1989支电子烟。（卫生科学局提供）

文告强调，卫生科学局严正看待走私电子烟及依托咪酯的罪行。自相关的刑罚框架于去年9月1日加强后，进口、贩卖和分销“丧尸烟弹”的不法分子，面对更严峻的惩罚。

任何人进口“丧尸烟弹”，可面对三年至20年监禁，以及五下至15下鞭刑；贩卖和分销“丧尸烟弹”则可被判处两年至10年监禁，以及两下至五下鞭刑。

另外，被告的尿液检测结果对大麻呈阳性反应，显示他在当天或稍早前曾吸食含大麻的电子烟。

被告在同一天被捕。

根据滥用毒品法令的最低刑罚为一年监禁。控方指出，由于被告有其他类似控状被纳入考量，应加重刑罚，促请法官判他一年又一个月监禁。

被告代表律师求情时称，被告患有创伤后应激障碍与重抑症，因病情才接触毒品。被告已感到后悔，并积极寻求协助以远离毒品，恳请法官判处最低的一年监禁。