

本月底开始推出更个性化服务

加入健康SG可享量身定制健康方案

卫生部长王乙康宣布，公众从11月底起通过健康SG与家庭医生一同制定的健康计划将变得更加个性化。他说：“例如，医生可能会建议你进行特定强度、频率和时长的有氧运动。你的健康计划就会为你提供可选择的运动类型和可用的资源。如果医生给出饮食建议，健康计划也会指出你应减少摄取的食物，并推荐更健康的替代品。”

李庚洧 报道
lgengwei@sph.com.sg

从11月底开始，参与健康SG的公众将可享有更加个性化的健康计划，家庭医生可提供更具体和实用的饮食和健康建议，例如应

该多常做有氧运动及强度应该多少。

卫生部长王乙康星期六（11月9日）出席新加坡人口健康研究20周年庆典致辞时说，民众可善加利用个人医疗和生活方式数据，以更

好地管理自己的健康。

他指出，可穿戴设备和健康应用改变了人们监测和塑造生活习惯的方式。为顺应这个趋势，保健促进局不断更新健康365应用。目前每个月有约五分之一的本地成年人经常使用这个应用。

通过健康SG，公众可使用HealthHub应用查看自己的健康计划和基本医疗数据。

王乙康也宣布，公众从11月底起通过健康SG与家庭医生一同制定的健康计划（Health Plan）将变得更加个性化。

他说：“例如，医生可能会建议你进行特定强度、频率和时长的有氧运动。你的健康计划就会为你提供可选择的运动类型和可用的资源。如果医生给出饮食建议，健康计划也会指出你应减少摄取的食物，并推荐更健康的替代品。”

继续探索如何利用科技 助公众培养更健康生活

王乙康指出，保健促进局也将继续与业界合作，探索如何使用有助于培养更健康生活方式的

科技和可穿戴设备。

例如，保健促进局与雅培（Abbott）和起步公司Health2Sync合作，让有患糖尿病风险的公众可通过粘在手臂的贴片，全天监测血糖水平。加上当局与业界合作提供的健康指导，这项计划有望鼓励他们选择更健康的生活方式，积极和主动控制糖尿病风险。

王乙康说，在现阶段，通过上述血糖监测方式来改变糖尿病高危人群的生活习惯还是相当昂贵，也不具成本效益。“随着相关技

术不断改善和设备价格更具竞争力，我们希望随着时间推移它能够变得更具成本效益。如果能做到这一点，它就能获得更好的支持和更广泛的应用。”

另一项试点计划是与谷歌和软件公司ConnectedLife及富乐医疗（Fullerton Health）合作，把病患的临床数据如体重指数（BMI）和血压，以及生活习惯相关数据如健身追踪器（fitness tracker）收集到的数据，通过应用结合成仪表盘（dashboard），让医生评估并与病患讨论如何改善健康。

我国逾9万人参与人口健康研究 监测自身健康也助推动医学进步

赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

过去20年，逾9万人参与新加坡人口健康研究，研究不仅可协助学者探究各类疾病的风险和可能成因，也能了解自身各项体征指标，从而更好地管理健康。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院创始院长谢继成教授，星期六（11月9日）在新加坡人口健康研究20周年庆典上发表主旨演讲时说，大型人口健康研究可协助学者开展各类疾病的研究项目。

研究仍在持续招募参与者

谢继成指出，现代医学的发展，让医疗学者能多管齐下地分析不同疾病的风险因素。“通过结合采访谈话记录、体征指标检测，以及基于科技追踪设备的数据，我们能更好地发现和了解疾

病的风险因素。”

截至目前，我国已进行20年的新加坡人口健康研究，它旨在探究参与者的生活方式、生理情况、基因等如何影响健康。目前研究仍在持续招募参与者。

例如，国大苏瑞福公共卫生学院的研究人员于2006年推出新加坡改良版弗雷明汉风险评分（Singapore-modified Framingham Risk Score，简称SG-FRS），帮助国人评估10年内患心血管疾病，例如冠状动脉疾病、中风等的风险。

2023年12月，团队纳入近期的健康研究数据，重新计算SG-FRS，以更好地预测下来10年患上心脏疾病的风险，让医生能尽早提供预防管理措施。

参与研究的公众会接受各项检查，并提供个人生活和健康数据，例如年龄、性别、种族、胆

固醇水平、血压数据和吸烟情况等。

新加坡人口健康研究首席研究员沈雪玲副教授受访时说，近20年来，人们面对的生活环境、起居和饮食习惯都有一定程度的变化。“因此，对风险评分方式作出调整，让医生能够更准确地提供可行的建议。”

翁克祥（59岁，退休）加入新加坡人口健康研究已有18年，期间每三年至五年收到信件赴约进行一次全面的健康检查并提供数据。

他透露，除了三高之外，目前身体健康，他会遵从医生的建议，定期吃药，多做运动。“这是一项很有意义的研究，很高兴能提供数据，帮助政府了解国人的身体健康情况，为改善医疗保健措施尽一分力，也为管理好我的健康尽一分力。”



乌节点亮 圣诞灯饰

乌节路的圣诞灯饰星期六（11月9日）晚间点亮，吸引许多公众自拍留影。今年的亮灯仪式由尚达曼总统，以及社会及家庭发展部长兼卫生部第二部长马善高主持。活动场边的爱雍·乌节（ION Orchard）地下第四层，同时举行公益金慈善大使“爱心小象”（Sharity）展览，展出包括足球明星范迪阿末、羽毛球一哥骆建佑等超过30名本地各界名人的爱心小象雕塑上色作品。乌节路自1984年起，每年11月中旬就开始亮灯迎接岁末佳节，已经形成一种传统。（邝启聪摄）