
你的手有劲儿吗？握力不足预示严重健康问题

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19363.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

你的手有劲儿吗？握力不足预示严重健康问题。肌肉力量是死亡率的强有力预测指标，可以通过测量握力快速、低成本地加以评估。在一项新研究中，研究人员开发了适用于普通人群的分界点，同时也考虑了医疗实践中握力与性别、身高和年龄的相关性。相关研究7月22日发表于BMJ Open。

握力是一种有效检查不同健康状况的工具。如果一个人的握力较低，这可能是存在潜在健康问题的迹象——这不仅适用于老年人，握力与年轻时的健康状况同样有关。大量研究表明，握力较低可能是与心肺问题相关的健康状况的一种表现。一些研究还发现，那些握力较低的人预期寿命较短。

临床实践缺少的是适用于一般人群的有经验意义的临界点，并考虑握力与性别和身高的相关性，以及正常衰老导致的握力下降。

来自国际应用系统分析研究所（IIASA）、奥地利维也纳大学、维特根斯坦人口与全球人力资本中心的研究人员试图阐明，人们处于什么样的握力水平时，医生应该考虑做进一步的检查。该研究的结果提供了将握力与预期寿命直接联系起来的标准化阈值，从而使从业人员能尽早发现死亡风险增加的患者。

一般来说，握力取决于性别、年龄和身高。我们的任务是找到与握力相关的阈值，若患者的握力低于该阈值，就会提示医生进一步检查。这与测量血压类似，当血压水平超出特定范围时，医生可以决定开某种药物，或对患者进行深入检查。论文作者之一、IIASA研究员Sergei Scherbov解释道。

握力是通过用单手挤压测力计测量的。在研究中，患者被要求分别用每只手进行两次尝试，最好的结果被记录为测量值。这个结果可能取决于测试者是站着还是坐着，以及其他因素。

与早期的研究相反，作者并没有将个体的握力与健康的参考人群进行比较，而是将其与性别、年龄和身高等方面具有可比性的个体进行比较。研究结果表明，死亡风险增加的阈值比早期研究估计的更敏感。事实上，研究结果表明，略低于可比人群（参考性别、年龄和身高）的平均握力可能意味着过早死亡。与同年龄、同性别、同身高的人相比，握力更强并不能降低死亡风险。

握力测试是一种廉价且容易进行的测试，它可能有助于健康问题和其他潜在健康状况的早期诊断。监测老年人（中年人）的握力可能会为老龄化人口的公共健康带来巨大好处。我们的研究结果清楚地表明，握力是衡量潜在健康状况的一个非常精确、敏感的指标。因此，我们建议在医疗实

践中将其作为一种筛查工具。论文作者之一、维也纳大学的Nadia Steiber表示。

研究人员提醒，他们并不是建议人们应该专门训练握力来降低死亡风险。通过锻炼提高握力，对人们的整体健康没有或几乎没有影响。从长远来看，健康的生活方式和锻炼仍然是保持和改善健康的最好方法。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058489>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Sergei Scherbov 来源：《BMJ开放获取期刊》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发