



李光伟教授团队大庆研究新分析

推迟患糖尿病 ≥ 4 年 显著降低死亡风险 < 4 年 无心血管获益

近日，中国医学科学院阜外医院李光伟教授团队发表了大庆研究又一新发现：被确诊为糖尿病前期的人，保持 4 年内不变为糖尿病，可以长期降低死亡和糖尿病相关并发症的风险。（PLoS Med. 7 月 9 日在线版）

这项新的研究调查了 540 例来自“大庆糖尿病预防研究”队列糖尿病前期受试者的健康状况，该研究从 1986 年开始在中国大庆地区进行，干预时间为 6 年。受试者共分为 4 组，1 个对照组和 3 个生活方式干预组，分别为饮食组、运动组或两者兼而有之。全体受试者均进行了 30 余年的跟踪调查。

研究团队确定了受试者的长期终点事件，包括死亡、心血管事件（如心梗、卒中或心衰等）及其他相关并发症。

结果发现，生活方式干预推迟糖尿病 4 年，比同期恶化为糖尿病，可以在其后 20 年减少全因死亡风险 26%，心脑血管病风险 37%。而推迟糖尿病少于 4 年，则看不到任何这方面的获益。

研究还提示，如果能推迟糖尿病 6 年，其后 20 年间全因死亡和心脑血管病风险都降低了 40%。这说明被发现是糖尿病前期之后，维持非糖尿病状态时间越长，心脑血管健康获益越多，也会越长寿。



研究

文章作者、中国医学科学院阜外医院内分泌中心陈燕燕教授在该研究的发布会上介绍，该研究回答了糖尿病一级预防领域中关于有效干预时间的重要问题，是大庆研究又一标志性的研究结果，为心血管病管理的“关口前移”提供了又一有力证据！因为从源头预防比终身治疗糖尿病更简单，也更省钱，具有重要的公众健康价值。

主要研究者、李光伟教授指出，1995 年，大庆研究告诉我们，糖尿病是可以预防的。1997 年，这一消息通过美国糖尿病协会杂志《糖尿病护理》传遍全世界。又过 10 年后，大庆研究、芬兰 DPS 和美国 DPP 研究一起告诉我们，生活方式干预预防糖尿病有长期“后效应”，并被譽为世界糖尿病预防研

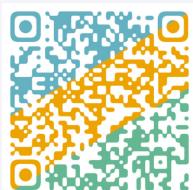
究的里程碑。

但是研究者们并未止步于此，提出又一个更为重要、更被公众和社会关注的问题——糖尿病预防能否延伸到预防心脑血管疾病？此时，只有干预长达 6 年的大庆研究在随访 30 年后做出了肯定的回答，而干预仅维持 3~3.5 年的 DPS 和 DPP 研究没有！我们瞬时联想到：是否是干预时间的不同导致了心血管病结局的不同？推迟糖尿病几年才能降低长期心血管事件风险？大庆研究责无旁贷来回答这个问题，因为目前没有其他研究能回答这个问题！

李光伟教授指出，该研究结果揭示，打断“糖化—氧化—动脉硬化”的心血管事件链可以带来心血管方面的长期获益。从源头截断上述心血管事件链，与专注降糖治疗相比，推迟糖尿病发生是心血管病管理“关

口前移”的更为简单有效途径。

该研究结果与之前在《柳叶刀》系列杂志发布的大庆研究 20、30 年研究成果相比，并不逊色，是大庆研究 30 年又一标志性事件。不仅具有重要的公众健康价值，还将对未来糖尿病预防和研究的设计产生重要的影响。其中重要的是重视干预年限：4 年，至少 4 年，而不是 2~3 年，唯有如此才能获得心脑血管病的远期良好结局。不过长期坚持单纯生活方式干预对于一部分患者而言可能比较困难，李教授表示，如有条件，可辅以药物干预，以取得更好预防效果。



关联阅读全文

武汉协和医院新研究

创新直肠癌疗法：“保肛”又“保命”

近日，华中科技大学同济医学院附属协和医院胃肠肿瘤 MDT 团队发表了全球首个短程放疗序贯化免新辅助治疗局部晚期直肠癌的全国多中心随机对照 III 期临床研究结果。结果显示，该治疗模式的病理完全缓解率达 39.8%，相比对照组的 15.3% 有了质的飞跃。这一突破性成果意味着更多的直肠癌患者有望在手术前实现肿瘤完全缓解，不仅减少手术创伤和并发症，而且极大地提高了患者的生活质量。（Ann Oncol.7

月 2 日在线版）

该研究由武汉协和医院胃肠肿瘤 MDT 团队领衔，联合全国 8 家顶尖医疗机构共同开展。大部分患者首诊科室为外科，在外科医生初步评估其为中低位（肿瘤距肛缘 ≤ 10 cm）局部晚期直肠癌后，由胃肠外科、肿瘤内科、放化疗科、影像科、病理科等多学科诊疗团队，共同参与讨论患者病情，制定其治疗方案。符合研究条件的 231 例患者，被随机分至短程放疗序贯化疗联合卡瑞利珠单抗治疗组

（A 组，113 例）或长程同步放化疗组（B 组，118 例）。

A 组患者接受 5 次放疗，休息 1 周后接受 2 个周期的 CAPOX 联合卡瑞利珠单抗治疗，后进行全直肠系膜切除术。对照组 B 组患者接受 5 周同步放化疗，序贯 2 个周期 CAPOX 治疗后进行根治手术。

结果表明，A 组治疗人群的病理缓解率为 39.8%，显著优于 B 组（15.3%）；在肿瘤退缩率方面，A 组的中位肿瘤退缩率为 98%，B 组为 85%；在保肛率方面，A 组

的保肛率达到 94.2%，对照组为 89.9%，并且未增加手术风险，安全性良好。

研究者指出，新疗法能在术前缩小肿瘤，甚至实现肿瘤完全缓解，为更多直肠癌患者带来保肛和观察等待的机会。此外，免疫药物的加入，使该方案在增加疗效的同时，将患者进行放射治疗的平均住院日从 5~6 周降至 1 周左右。



关联阅读全文

四成癌症可预防

吸烟是最主要的危险因素

近日，美国学者发表的一项研究显示，2019 年，美国 30 岁及以上成年人中，40% 的癌症可归因于可改变的风险因素，包括吸烟、体重过重、饮酒、缺乏运动等。其中，吸烟是最主要的危险因素，导致近 20% 的癌症病例和 30% 的癌症死亡，其次是体重过重和饮酒。按癌症类型，肺癌是可归因于风险因素的病例数和死亡数最多的癌症。（CA Cancer J Clin. 7 月 11 日在线版）

研究人员通过全国代表性数据中的癌症发病率、死亡率和危险因素患病率数据，评估了 2019 年 30 岁及以上成年人的 30 种癌症（不包括非黑色素瘤皮肤癌）中可归因于潜在可改变风险因素的癌症病例和死亡的比例和数量。

纳入的评估因素包括：吸烟、二手烟、体重过重、饮酒、食用红肉和加工肉类、水果和蔬菜、膳食纤维和钙摄入量低、缺乏运动、紫外线辐射以及 7 种致癌感染。

结果显示，2019 年，美国 30 岁及以上成年人中，估计有 40% 的癌症新发病例和 44% 的癌症死亡可归因于评估的风险因素。

其中，吸烟是导致

癌症病例和死亡的首要风险因素，导致 19.3% 的癌症病例和 28.5% 的癌症死亡，其次是体重过重（7.6% 和 7.3%）和饮酒（5.4% 和 4.1%）。

在 30 种评估的癌症中，有 19 种，超过一半的癌症病例和死亡可归因于本研究中考虑的潜在可改变风险因素。

按癌症类型划分，肺癌是可归因于风险因素的病例数和死亡数最多的癌症，其次是乳腺癌、皮肤黑色素瘤、结直肠癌、肝癌和食管癌等。

中国数据如何？中国医学科学院肿瘤医院赫捷、陈万青团队 2019 年发表的一项研究结论与此类似。

这项研究显示，中国 20 岁或以上成年人中，45.2% 的癌症死亡可归因于 5 大类、23 种可改变的风险因素，大约 51.2% 的男性癌症死亡和 34.9% 的女性癌症死亡，都与这些可以改变的风险因素有关。改变这 23 种风险因素，103 万人可以免于死亡！（Lancet Glob Health. 2019 ;7:e257）



关联阅读全文

短新闻

山东大学齐鲁医院陈玉国教授、王甲莉教授等发表的一项研究发现，共有 23 种代谢产物与心血管复合事件相关，其中大多数为中长链酰基肉碱；酰基肉碱代谢紊乱是心血管复合事件共有的代谢模式改变。该研究也揭示了不同类型的心血管事件之间的差异代谢模式，特别是发现了心衰的代谢模式与其他心血管事件不同，即心衰患者存在明显的甘油磷脂代谢紊乱。（Nat Commun.7 月 8 日在线版）

意大利学者对 32 个国家 56 989 例参与者的数据分析后发现，携带寄生于人类肠道的芽囊原虫与更健康的饮食、更好的心脏代谢指标有关。（Cell.7 月 8 日在线版）

北京大学李立明教授等对中国慢性病前瞻性研究数据库中 96 400 例国人的数据分析后发现，从不良生活方式转变为良好生活方式，可使高遗传风险人群的早发性冠脉疾病、早发性缺血性卒中和晚发性冠脉疾病的发病率降低 14.7 倍、2.5 倍和 2.6 倍。（Nat Hum Behav. 7 月 10 日在线版）