

世界杯

6月13日，世界杯强势来袭，对于这4年一度的足球盛宴，球迷免不了熬夜、激动、兴奋、啤酒相伴。开赛仅3天，国内看球悲剧就接连发生，已有3人先后因看球发生猝死。本期特盘点有关世界杯健康的那些事，希冀球迷看球时能确保身体健康。

世界杯“击中”球迷健康

谨防“世界杯综合征”

虽没有中国队参赛，但中国球迷看球热情丝毫未减。《中国日报》曾报道，中国球迷世界杯期间易致死，专家将其中原因归结为“世界杯综合征”。

由于时差关系，中国球迷必须半夜看球，在体力和精神方面受到生物钟的影响，会感觉更加疲倦，因此发病的几率更大。熬夜看球可诱发多种疾病，易引起肝脏受损、高血压等健康问题。另外，熬夜看球由于长时间凝视用眼，泪液蒸发过多，易导致干眼症，眼睛疼痛。因此众多球迷的身体健康受到广泛关注。

英国伦敦帝国学院Majid Ezzati等公布的一项研究表明，吸烟、酒精滥用、运动不足、高血压



图片来源/新浪体育

和高血糖等，对于全球心血管死亡是重要的危险因素。(Lancet. 2014年5月3日在线版)

美国的一项研究表明，每天睡眠时间平均为5h的人与平均6h的人

相比，5年内患高血压的风险增加37%。在2014年美国心脏病学院年会上，Amneet Sandhu发布的一项研究显示，减少1h睡眠时间可使急性心肌梗死接受经皮

冠脉介入治疗的患者增加24%。

针对坐在电视前长时间观看赛事的球迷而言，美国加州的一项研究表明，久坐不动显著增加心衰风险。

英国：足球盛宴变身酒精狂欢？

近期发布的一项特别报道指出，无论2014年世界杯冠军奖杯最终花落谁家，酒精产业都会是真正的赢家。世界杯期间，英国的许可法和巴西体育场的禁酒令均被推翻，由此不难看出酒精产业的力

量。(BMJ. 2014年6月11日在线版)

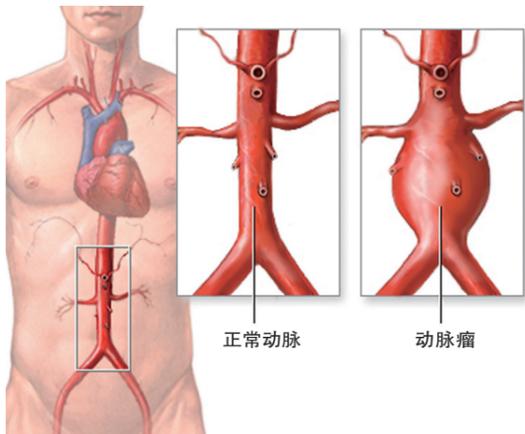
作为探讨酒精行业对公共卫生影响的一部分，《柳叶刀》关注了酒精行业的行动。最近一项研究发现，2010年世界杯期间，英格兰队比赛当天，与饮

酒有关的袭击所致急诊室就诊人数增加37.5%，这与2006年世界杯以及一项探讨国际橄榄球和足球比赛后住院率的威尔士研究结果相似。

急诊医学院院长Clifford Mann在同期述

评中指出，为世界杯而放宽酒精许可法，开了一个“令人失望”的先例。在英国，急诊室每天都在上演酗酒后果。他认为，“绝对不允许传播有酒才能极致享受体育赛事的概念。”

舒张压升高者 谨防腹主动脉瘤发生



正常动脉

动脉瘤

一项英国研究显示，收缩压和舒张压升高对不同心血管病及不

同年龄阶段人群将产生不同影响。(Lancet. 2014, 383:1899)

本版编译 董杰

研究发现，收缩压升高的患者卒中、蛛网膜下腔出血和稳定型心绞痛的发病风险增加，而舒张压升高是腹主动脉瘤发病风险增高的较好预测指标。

研究纳入125万30岁以上无心血管病患者，检索电子病例中的血压数据。平均随访5.2年，共记录83 098例首次心血管事件。在每个年龄组中，收缩压为90~114 mm Hg、舒张压为60~74 mm Hg的患者心血管病风险最低。与收缩压最相关的是卒中、蛛网膜下腔出血和稳定型心绞痛，与腹主动

脉瘤的相关性最弱。和舒张压相比，收缩压升高对心绞痛、心肌梗死和外周动脉疾病相关性较大，而舒张压对腹主动脉瘤的相关性更大。

该研究首次探讨了血压对不同年龄人群的影响。研究者Rapsomaniki博士认为，对于终生风险较高的人，采用降压新策略至关重要。该研究可为高血压患者提供建议和决策上的重要信息，有助于指南和临床医生更加关注常见心血管病，并对这些疾病的筛查和治疗产生影响。

循环



AHA 成立 90 年：心脏病死亡率下降 50%

时值美国心脏学会(AHA)成立90周年之际，AHA主席、宾夕法尼亚大学Mariell Jessup教授指出，致力于改善心脏健康及降低心血管病和卒中所致死亡的AHA，已成长为拥有超过2200万志愿者和支持者的组织，一直有着非凡的影响力。(AHA官网)

AHA影响通过以下数字可见一斑：美国官方

统计显示，在过去50年中，心脏病死亡率下降约50%。1950年，美国因心脏病死亡的比例为356/10万人，而截至2010年缩减为179/10万人。

AHA诸多工作都有助于降低死亡率，提高公众健康，包括努力减少吸烟和二手烟暴露、科学研究、心肺复苏培训、创造健康环境法规及提高健康生活的公众意识等。

高蛋白饮食降低卒中风险

南京大学医学院刘新峰教授等的一项研究表明，高蛋白饮食或可降低卒中风险。(Neurology. 2014年6月11日在线版)

该Meta分析共纳入7项研究的254 489例受试者，平均随访14年。分析发现，与摄入蛋白含量最低的受试者相比，饮食中蛋白水平最高的受试者卒中风险降低20%；每天蛋白摄入量增加20g，卒中风险降低26%。同时

研究者发现，与摄入植物蛋白相比，摄入大量动物蛋白(鱼而非红肉)的受试者卒中风险降低更为明显。

刘新峰指出，膳食蛋白可能通过“替代效应”降低卒中风险，即蛋白质或许减少了其他潜在有害食物的摄入。该研究成果可能对全世界人口产生重要影响，应尽早启动总体的卒中预防策略，对所有人员进行足够的饮食教育。

细菌与应激性心脏病密切相关

近期一项研究显示，应激激素可分解动脉粥样斑块上生长的细菌垫，释放斑块，引发卒中或心脏病发作。(mBio. 2014年6月10日在线版)



主要研究者David Davies通过荧光标签标记细菌DNA，发现斑块周围聚集至少10种细菌，包括在斑块上形成菌膜的铜绿假单胞菌。

Davies指出，如果菌膜紧密附着于斑块上，则斑块通常较稳定；应激状

态下，一旦菌膜分解进入血流，可能触发血液凝块，导致心脏病发作或卒中。

“虽然该结果有待进一步证实，但在斑块如何引发心脏病的问题中，该研究使人们开始关注这一出乎意料的潜在罪犯。”Davies认为。

征文

2014 亚太心脏协会年会暨中国心血管医师大会 征文通知

由亚太心脏协会、中国医师协会、中国医师协会心血管内科医师分会共同主办的2014亚太心脏协会年会暨中国心血管医师大会(ASSA & CCC 2014)，将于2014年12月11-14日在北京国际会议中心召开。

截稿日期：2014年8月31日。

详情请登录官方网站 www.assa2014.com 查询