纪立农教授等在《柳叶刀》子刊发表我国人群研究

早发糖尿病患者心血管风险高

近年来，2 型糖尿病发病呈现年轻化的趋势，40 岁以下患病人数逐年增加。对国外人群的研究显示，早发 2 型糖尿病患者具有更高的心血管病发生风险。近日，北京大学人民医院纪立农教授等调查发现，我国早发 2 型糖尿病患者同样存在较高的心血管病风险，而且该风险主要与这些患者的糖尿病病程较长相关。（Lancet Diabetes Endocrinol. 2015 年 12 月 15 日在线版）

研究者采用 2012 年中国国家糖化血红蛋白监测系统（CNHSS）数据进行了一项横断面调查研究，涉及全国 630 家医院的 222 773 例 2 型糖尿病患者。患者平均年龄 58.3 岁，平均糖尿病病程 4.1 年，26 992 例（12.1%）为早发2型糖尿病患者（发病年龄 <40 岁）。

结果显示，24 316 例（11%）发生非致死性心血管病（定义为非致死性冠心病和非致死性卒中）。与晚发 2 型糖尿病患者相比，早发 2 型糖尿病患者中非致死性心血管病的患病率更高（11.1% 与 4.9%）。

校正年龄和性别后，早发 2 型糖尿病患者发生非致死性心血管病的风险是晚发 2 型糖尿病患者的 1.91 倍。校正糖尿病病程后，该心血管病风险值显著下降（OR=1.13）。

由于 CNHSS 不包含单纯饮食或生活改变的患者，未获取调脂和降压治疗信息，因此研究者同时利用 3B 研究数据来验证上述结果。

分析显示，校正单纯饮食控制以及调脂和降压药物使用情况，并未对早发 2 型糖尿病的非致死性心血管病风险产生显著影响。早发 2 型糖尿病仍增加心血管病风险，且与糖尿病持续时间长有关。

房颤患者出血后

重启抗栓或改善长期预后

丹麦学者研究发现，对于因抗栓发生消化道出血后停药的房颤患者，重启抗栓治疗虽增加了再出血风险，但可显著改善患者 2 年生存率，降低卒中风险。（BMJ. 2015 年 11 月 16 日在线版）

研究人员分析了 Danish 队列研究中 4602 例抗栓后出现胃肠道出血的房颤患者，平均年龄 78 岁。

随访 2 年，39.9% 的患者死亡，12.0% 发生血栓栓塞，17.7% 发生大出血，12.1% 再次出现胃肠道出血。

与未重启抗栓治疗组相比，单药抗凝、单药抗血小板及抗凝联合抗血小板治疗的全因死亡（HR 分别为 0.39、0.76 和 0.41）及血栓栓塞（HR 分别为 0.41、0.76 和 0.54）风险均显著降低，双联抗血小板治疗的全因死亡（HR=0.88）和血栓栓塞（HR=0.79）风险则未见显著差异。

出血风险方面，单药抗凝的大出血风险显著升高，其他三组与对照组未见显著性差异。此外，所有四组的胃消化道再出血风险均与对照组未见显著性差异。

研究者表示，无论消化道出血前患者采用何种抗栓治疗方案，在降低卒中及全因死亡风险方面，重启治疗改为单药抗凝或优于其他抗栓治疗方案及不恢复抗栓治疗。

本版编译 牛艳红

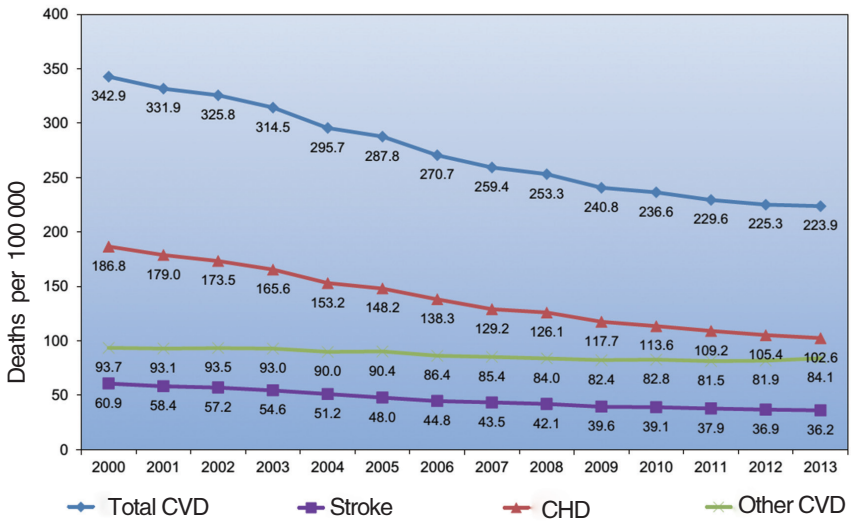
AHA：美国十年冠心病死亡下降 38%

美国心脏学会（AHA）发布的 2016 年心脏病与卒中统计数据显示，2013 年，心血管病（包括心脏病、卒中和其他心血管病）造成 80.1 万人死亡，约占美国死亡人口的 1/3。（Circulation. 2015 年 12 月 16 日在线版）

尽管 2003–2013 年美国的冠心病死亡率下降 38%，但仍是美国的头号杀手，造成每年 37 万人死亡，每 7 例死亡中就有 1 例死于冠心病。

卒中是全球死亡的第二位原因，占总死亡的 11.8%。在美国，尽管在过去十年中，卒中相关死亡率下降了 34%，但其仍是死亡的第五位原因，造成每年 12.9 万人死亡。

在全球范围内，心血管病也是健康的头号杀手，每年造成 1730 万人死亡，占全部死亡的 31%。报告指出，至 2030 年，全球心血管死亡预计将达到 2360 万例；而 80% 的死亡发生在中低收入国家。



2000–2013 年，美国心血管病相关死亡率变化趋势

睡得越少 吃得越多?

美国学者研究发现，晚上睡眠时间不足 7 h 可能意味着人们吃的、喝的更多，从而导致肥胖。（Am J Health Promot. 2015 年 11 月 11 日在线版）

“二次进食和进水”是指人们在进行其他活动（如看电视）时吃东西或喝水以外的饮料（如含糖饮料）。

研究发现，自诉睡眠时间较短的人平均二次进食时间增加 8.7 min/d。在工作日，二次进水的时间增加 28.6 min/d；在周末，二次进水的时间增加 31.28 min/d。

既往有研究显示，健康的成年人若平均睡眠时间少于 6.5 h/ 晚，则会导致机体内分泌系统紊乱，这可能会影响其体重并损害身体健康。其要达到正常的血糖水平，则需分泌比正常睡眠者多 30% 的胰岛素剂量。

因此，研究者认为，若人们的睡眠时间缩短，则其可花费更多的时间在二次进食或进水，因此会增加肥胖风险。

带状疱疹增加卒中及心肌梗死风险

英国学者发现，带状疱疹可增加缺血性卒中、心肌梗死等急性心血管事件风险。（PLoS Medicine. 2015 年 12 月 15 日在线版）

研究显示，在带状疱疹诊断 1 周内，急性心脑血管事件显著增加：急性卒中发生率增加 137%，心肌梗死发生率增加 70%。该关联在带状疱疹诊断 6 个月后逐渐减弱。

此外，接种带状疱疹疫苗对缺血性卒中和心肌梗死的风险无明显影响。

该研究共纳入 2006–2011 年年龄≥ 65 岁的患有带状疱疹，且发生缺血性卒中（42 954 例）或心肌梗死（24 237 例）患者。

可可和黑巧克力或降低肾衰患者心血管风险

德国学者研究发现，对于肾衰竭患者，摄入可可或黑巧克力可改善其血管功能。（Clin J Am SocNephrol. 2015 年 12 月 17 日在线版）

来自美国塔夫茨大学 2013 年的一项报道称，可可黄烷醇对循环系统有益且可维持动脉弹性。仅需 200 mg 的可可黄烷醇便可以维持血管弹性，对血流有益。这相当于 2.5 g 的含高水平黄烷醇的可可粉或 10 g 含高水平黄烷醇的黑巧克力。

这项德国学者进行研究纳入 57 例接受透析治疗的患者，一组给予含可可黄烷醇的饮料（900 mg/d），另一组给予相同营养成分但不含可可黄烷醇的饮料。

随访 30 d，研究者发现，试验组患者对可可黄烷醇耐受性好，而且患者血管功能改善，舒张压降低。而对照组未发现这些改变。

老年肥胖房颤患者

卒中死亡风险更低

英国学者对 AMADEUS 研究进行的事后分析发现，在服用口服抗凝药的老年房颤患者中，肥胖较正常体重患者的卒中及死亡风险更小。（Stroke. 2015 年 12 月 1 日在线版）

AMADEUS 研究纳入年龄 ≥ 75 岁的 1588 例患者，按照体质指数（BMI）将患者分为三组：正常体重组（18.5~25 kg/m^2）、超重组（25~30 kg/m^2 及肥胖组（≥ 30 kg/m^2）。主要终点为心血管死亡、卒中 / 全身性栓塞组成的复合终点。

校正混杂因素后分析发现，在总患者队列中，肥胖与主要终点事件减少相关。既往冠心病也与主要终点事件减少相关。

总体上，主要终点事件发生率随 BMI 增加而显著降低。正常体重组、超重组及肥胖组分别为 5%、3.2% 及 1.5%。

在华法林组（814 例）中，BMI 增加也与主要终点事件减少相关。

研究者指出，肥胖患者预后更好可能是因为，肥胖患者会应用更多的心血管病预防策略、代谢储备更多，同时利尿钠肽水平也较低。