

WHO: 全球 1/4 死亡归咎于环境

不健康环境估计每年造成 1260 万人死亡

近日，WHO 报告称，2012 年约有 1260 万人因为在不健康环境中生活或工作而死亡，占全球死亡总数近 1/4。各种环境风险因素，如空气、水和土壤污染，接触化学品，气候变化，紫外线辐射等，导致 100 多种疾病和损伤，亟需通过改善环境来增进健康。（源自 WHO 官网）

报告指出，死因中最多的是卒中，之后依次为心脏病、癌症和慢性呼吸系统疾病等非传染性疾病，死亡人数现已占不健康环境造成的死亡总数的

近 1/3。

与此同时，因不良水质、环卫设施恶劣和废物处理不善造成的腹泻病和疟疾等传染病死亡人数则有所下降。

从区域上来看，在细颗粒物“PM2.5”污染严重的中国等西太平洋地区和东南亚中低收入国家，环境对健康的影响最为明显，共有 730 万人因不健康环境而死亡，其中多数人死于室内和室外空气污染。

而今年 2 月美国科学促进会的一份研究报告也

环境造成的 10 大死亡原因



发现，全球每年有超过 550 万人因空气污染而死亡，其中超过半数案例发生在

印度和中国。

从年龄群体上来看，受影响最大的群体是 5

岁以下儿童以及 50~75 岁成人。每年有 170 万 5 岁以下儿童死亡，下呼吸道感染和腹泻病是最显著死因；490 万 50~75 岁成人死亡，非传染性疾病和伤害是最常见死因。

WHO 总干事陈冯富珍博士指出，如果国家不采取行动创造有益健康的生活和工作环境，将有数以百万计的人生病和过早死亡。

不晒太阳 危害堪比吸烟



近日，一项对瑞典近 3 万女性观察了 20 年的研究显示，不吸烟也不晒太阳的女性与吸烟但晒太阳的女性相比寿命相当。（J Intern Med. 2016 年 3 月 16 日在线版）

研究者表示，不晒太阳是一项堪比吸烟的死亡危险因素。与经常晒太阳者相比，不晒太阳者的预期寿命缩短 0.6~2.1 年。

研究发现，经常晒太阳的女性通常具有较低的心血管病和非癌症/非心血管病（如糖尿病、多发性硬化和肺病）风险，且晒太阳越多，风险越小。

虽然该研究也显示，晒太阳会增加皮肤癌风险；然而，经常晒太阳者的皮肤癌预后通常更好。

研究者认为，从全球来看，对涂抹防晒霜都存在错误认识。如果处在日照强度很强的地区，需长时间在户外，涂抹防晒霜是合适的，但无需出门就抹。总体上，晒太阳的益处大于风险。

本版编译 牛艳红 宋菁

抑郁的冠心病患者死亡或心梗风险高

加拿大学者研究显示，与不伴抑郁症者相比，伴有抑郁症的冠状动脉疾病（CAD）患者发生心肌梗死或死亡的风险更高。该研究将于美国心脏病学会（ACC）2016 年会上呈现。（源自 ACC 官网）

该研究纳入 22917 例 CAD 患者，他们因胸痛接受了冠状动脉造影检查。平均随访 3 年期间，稳定性 CAD 患者中抑郁症

发生率为 18.8%，其中女性和心绞痛更严重患者抑郁症更常见。

与未合并抑郁症者相比，合并抑郁症者发生任何原因死亡的风险升高 83%，因心肌梗死住院的风险升高 36%；CAD 确诊后 90~180 d 诊断为抑郁症的患者风险最高。

该研究提示，临床医生需对 CAD 患者进行心理障碍筛查，从而进行相关干预，改善预后。

依那普利叶酸片可降低特定人群癌症风险

长期服用叶酸与癌症风险之间的关联尚不明确。近日，北京大学第一医院霍勇教授、北京大学首钢医院顾晋教授、南方医科大学南方医院侯凡凡院士、北京肿瘤医院沈琳教授等发表的 CSPPT 研究分析结果显示，对于我国无卒中和心肌梗死病史的高血压患者，每日服用含 0.8 mg 叶酸的依那普利叶酸片总体不增加癌症发生率；

同时，对于具有 MTHFR 677 TT 基因型并伴叶酸不足的人群，长期服用可以降低高癌症风险。（Int J Cancer. 2016 年 3 月 17 日在线版）

研究显示，中位随访 4.5 年期间，依那普利叶酸片组和依那普利组的癌症发生率均为 1.12%；两组发生不同类型癌症的风险和癌症死亡率无显著差异。

然而，在服用不含叶

酸的降压药的受试者中，MTHFR 677 TT 基因型相较于 CC 基因型人群癌症风险增加 86%。同时，对于 MTHFR TT 基因型且低叶酸水平者，使用依那普利叶酸片可以显著降低 53% 癌症发生风险。

专家建议，对于叶酸缺乏同时存在叶酸利用障碍的高血压患者，应推荐采用含有叶酸的降压药长期治疗。

女性心脏健康常被忽视

一项即将在美国心脏病学会（ACC）2016 年会上公布的研究显示，女性患者在就诊时，医生较少给予其关于心脏健康的建议，而是更多地建议减轻体重。（源自 MNT）

研究者认为，虽然肥胖是心脏病的一项危险因素，但仅依靠这一因素去判断女性的心脏健康，将减少她们获得适当监测和咨询的机会。

该研究利用问卷调查形式，共有超过 1000 名女性参加。调查结果显示，

74% 的受访者至少有 1 项心脏病危险因素，包括月经失调、心脏病家族史、糖尿病及高脂血症；仅 16% 被医生告知有患心脏病的风险，但有 34% 被告知要减轻体重。

结果还发现，社会经济地位较低、年轻及非白人女性，对于心脏病的危害及其关键症状的了解最少。



心脏越健康 大脑越强大

美国学者研究发现，健康的的心脏可能预防大脑功能因衰老而导致的下降。（J Am Heart Assoc. 2016 年 3 月 16 日在线版）

研究者采用美国心脏病学会提出的 7 项理想心血管健康指标，包括不吸烟、

理想体重、体力活动、健康饮食、血压、胆固醇及血糖水平。

结果发现，满足指标越多的患者，研究开始时的大脑处理速度越快，6 年后认知功能下降的幅度越小。

研究者表示，达到或接近这些指标的理想水平不仅与卒中或心肌梗死风险降低有关，而且可能影响认知或大脑功能，再次强调了测量、监测和控制这 7 项指标的重要性。

乳房 X 线检查或为心脏病筛查新方法

美国学者研究提示，通过检测乳房动脉钙化（BAC），乳房 X 线检查或有助于预测女性心脏病风险。BAC 可能是与高胆固醇、高血压和糖尿病等传统危险因素相当或更有力的预测指标。该结果将在 ACC 2016 年会上报告。（JACC Cardiovasc Imaging. 2016 年 3 月 24

日在线版）

ACC 副主席 Mary Norine Walsh 认为，同时筛查乳腺癌和心脏病对女性来说就像“买一送一”，该研究结果可能改变临床实践和生活，也可能改变指南对乳房 X 线检查的频率及适用人群的推荐。

该研究纳入 292 例女性受试者。结果显示，

42.5% 女性存在 BAC，其中 70% 同时存在冠脉钙化（CAC）；而在 CT 扫描证实有 CAC 的女性中，有 63% 同时存在 BAC。

半数 60 岁以下女性同时存在 BAC 和 CAC；而有 BAC 的更年轻女性中 83% 也有 CAC。

伴有高血压和慢性肾脏病的老年女性中更可能

存在 CAC，但分析提示，存在 BAC 的女性的 CAC 风险增加两倍。

与 Framingham 危险评分及 2013 胆固醇指南南汇总队方程相比，BAC 评估得出相似的结果。但将 33 例无症状冠状动脉疾病女性纳入分析时，BAC 的预测效果更佳。