

WHO 发布首个全球糖尿病报告 35 年全球糖尿病患者翻两番

4月7日是世界卫生日，WHO 将今年的主题定为“打败糖尿病”。最新研究发现，全球成人糖尿病患者人数达 4.22 亿，其中低、中等收入国家的患病率增长最快（Lancet. 2016 年 4 月 6 日在线版）。

新研究提供了迄今对全球成人糖尿病患病率的最完整估算，与此结合，WHO 发布了首个“全球糖尿病报告”，详述了糖尿病问题的重要性、原因和当前应对措施（WHO 官网）。

数据显示，1980—2014 年，成人糖尿病患者从 1.08 亿（4.7%）增至 4.22 亿（8.5%），患者人数翻

两番。其中，全球女性糖尿病患病率从 5.0% 增至 7.9%，男性患病率从 4.3% 增至 9.0%。如按照当前趋势，至 2025 年，全球将有 7 亿多人遭受糖尿病折磨，相当于有 10.4% 的女性和 12.8% 的男性受影响。

从地区来看，2014 年，全球 50% 的成人糖尿病居住在 5 个国家：中国、印度、美国、巴西和印度尼西亚。

研究估算，35 年间，印度和中国（3.5% 至 9.9%）的男性年龄校正后糖尿病患病率增长超过 1 倍；中国（5.0% 至 7.6%）女性增长 50%，印度女性增长 80%。美国的年龄校正患病率，女性增长 50%，男

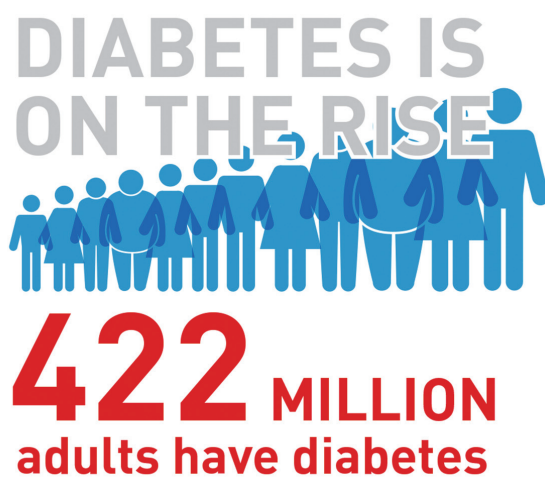


图 1：1980 年及 2014 年全球不同地区糖尿病患病率

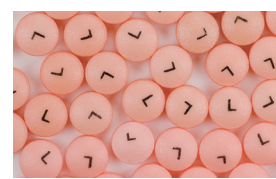
性增长 80%。西北欧国家的患病率最低，瑞士、奥地利、丹麦、比利时和荷兰的年龄校正患病率，女

性 <4%，男性约为 5%~6%。此外，数据显示，3/4 低收入国家患者未得到足够的胰岛素治疗。

2014 年全球糖尿病直接医疗费用约 8250 亿，其中中国、美国、印度分别为 1700 亿、1050 亿和 73 亿美元。约 60% 的花费由低、中等收入国家承担，而这些国家的大部分治疗为自费。

WHO 呼吁加强对糖尿病的预防和治疗。“要想在遏制糖尿病增加方面取得进展，就需要反思我们的日常生活：注意健康进食，积极活动，避免体重增加过多。”世卫组织总干事陈冯富珍博士表示。

该分析纳入 751 项研究，涉及 146 个国家的近 450 万人，代表了 2014 年世界人口样本的 90%。



美公布阿司匹林一级预防指南

4月12日，美国预防服务工作组（USPSTF）发布最终版阿司匹林一级预防指南，推荐 10 年心血管病风险 $\geq 10\%$ 且不伴出血风险升高的 50~69 岁人群，应考虑服用小剂量阿司匹林来预防心血管病和结直肠癌。（Ann Intern Med. 2016 年 4 月 12 日在线版）

指南指出，启动阿司匹林预防方案人群的预期寿命应 ≥ 10 年，且愿意服用小剂量阿司匹林（ ≤ 100 mg/d）至少 10 年以上。

是否启动阿司匹林治疗应由患者咨询医生后个人决定。每天服用阿司匹林有助预防心脏病、缺血性卒中及癌症，但也会增加胃肠道出血及出血性卒中风险。如果个人认为获益更为重要，则可以启动阿司匹林治疗。

对于 10 年心血管病风险 $\leq 20\%$ 的 70 岁人群，治疗的整体获益并没有超过危害；而且，支持 50 岁以下人群进行阿司匹林一级预防的证据也不充分，因此还需在这两类人群中进行更多研究。

阿司匹林预防心血管病的原因在于其能够减少动脉粥样硬化斑块相关血栓，并减少心脏及脑组织的缺氧损伤。而其预防结直肠癌发展的机制尚不明确，但可能与阿司匹林的抗炎效果有关。



每天坐 3 h 以上导致全球 4% 死亡

近日，《美国预防医学杂志》发表的一项针对 54 个国家进行的分析表明，每天坐的时间超过 3 h 所造成的死亡人数占所有死亡人数的 4%，约 43.3 万人。（源自 AHA）

专家指出，久坐是导致肥胖和心脏病的主要原因之一，人们需要站起来和动起来。

2010 年的一项研究指出，每天坐 6 h 以上比久坐 3 h/d 的死亡率更高，女性增加 40%，男性增加 20%。

2013 年一项对约 3.3 万名跑步者和 1.5 万名步行者进行 6 年多随访的研究指出，运动可降低民众患高血压、高脂血症和糖尿病的风险。

美国心脏学会（AHA）建议，每周进行 15 min 中等强度的运动，或每周有 5 d 步行 30 min，可降低肥胖风险，增强心理健康并提高体力和耐力，同时也可降低骨质疏松、乳腺癌和结肠癌风险。

丧偶后 1 年 房颤风险升高

丹麦学者研究发现，失去伴侣的人在 1 年内发生房颤的风险显著升高。（Open Heart. 2016 年 4 月 5 日在线版）

研究显示，相比未失去伴侣的人，失去伴侣者在最初 30 d 内发生房颤的风险增加 41%。在失去伴侣后 8~14 d 房颤风险达到最高，之后逐渐下降。但是他们在失去伴侣后 1 年内发生房颤的风险仍然高于未失去伴侣的人。

其中，在 60 岁前失

去伴侣的人出现房颤的风险最大，是同年龄段未失去伴侣者的 2 倍。若伴侣在去世前 1 个月内身体健康，则他们出现房颤的风险比伴侣去世前疾病缠身的民众高 57%。研究者认为，这可能是由于没有预料到伴侣会去世的巨大心理压力所致。

该研究分析 88 612 例新诊断房颤患者以及 886 120 例年龄和性别相匹配的健康人群数据。

China PEACE 亚组分析

我国心梗患者他汀应用率显著提升

近日，中国医学科学院阜外医院蒋立新教授等发表的 China PEACE 急性心肌梗死（AMI）回顾性研究结果显示，2001—2011 年，我国 AMI 住院患者他汀使用率显著提高，但仍有较大提升空间。（Plos One. 2016 年 4 月 8 日在线版）

研究发现，2001—2006 年，他汀使用率从 27.9% 增至 72.5%；至 2011 年，这一比例上升至 88.8%，但仍有 10% 应使用他汀的患者没有用。

在接受治疗的患者

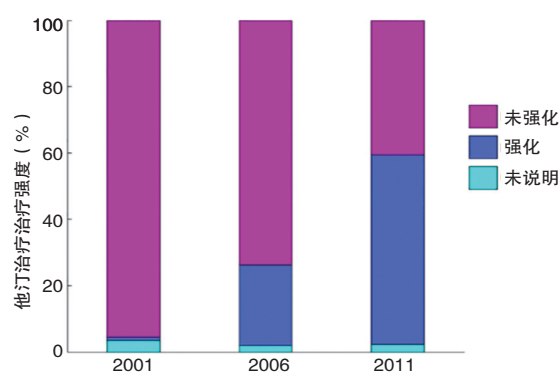


图 2：我国他汀治疗患者的治疗强度

中，接受强化他汀治疗的比例也在不断上升，2001 年、2006 年和 2011 年分别为 1.0%、24.2% 和 57.2%（图 2）。

虽然不同经济水平地区的他汀应用水平均有所改善，但仍存在地区间差异，其中农村地区的患者更少接受强化他汀治疗。

我国每年 56 万人因不吃水果死于心血管病

最近，《新英格兰医学杂志》发表了一项有关中国人吃水果的研究。该研究对 45 万中国健康人进行随访发现，每天都吃水果的人不但血压和血糖较低，而且得心血管病的人也较少。（N Engl J Med. 2016;374:1332）

与不吃水果或很少吃水果的人相比，每天都吃水果的人心血管病死亡下降 40%，因冠心病死亡下降 34%。而且，身处全国 10 个省的人，都显示出吃水果的益处。

但研究中，仅有 18% 的人每天吃水果，9.4% 每周 4~6 天吃水果。有 6%

的人基本不吃水果。

研究估计，16% 的心血管病死亡是由每天不吃水果造成的。由此估算，每年有 56 万人因不吃水果而死于心血管病，其中 20 万人在 70 岁前死亡。

《中国居民膳食指南》推荐，成人每日应该吃 200~400 g 水果。但有研究显示 80% 以上的国人每日吃的水果不够 200 g。

到底吃多少水果最好？我国学者汇总了 16 项研究后发现，与每天不吃蔬菜水果的人相比，若每日多吃 1 份蔬菜，死亡率平均下降 5%；多吃 1 份水果，死亡率下降 6%。1 份



蔬菜的重量定义为 77 g，1 份水果的重量定义为 80 g。

但蔬菜水果也不是越多越好，每日吃 5 份，死亡率就不会再下降了。

吃水果和蔬菜的主要

获益来自于心血管死亡的减少，每多吃 1 份水果，减少 5% 的心血管病死亡，每多吃 1 份蔬菜，减少 4% 的心血管病死亡。对癌症的预防没有什么作用。