

60万人调查：国人身体素质不容乐观

15年4次调查显示，肥胖率以每年0.32%的速度增加，心率呈增加趋势

近日，中国体育科学研究院一项跨度15年纳入60万人的全国性系列调查证实，中国人的身体素质正每况愈下。（Lancet Diabetes Endocrinol. 2016年4月28日在线版）

该研究分别于2000、2005、2010、和2014年对20~59岁的中国成年人进行体质调查。结果发现，国人体能越来越差：静息心率逐渐增加（有研究证实静息心率快会加速心血管病的进展），握力越来越小，身体越来越僵硬（用坐位体前屈反映身体的柔韧性），身体平衡能力越来越差。（图1~4）

研究还发现，15年来，国人越来越胖：肥胖以每年0.32%的速度增加，超重以每年0.27%的速度增加。腹型肥胖每年以0.78%的速度增加。而且，乡村居民和经济欠发达地区居民，肥胖超重更为流行。

就休闲时间体育活动水平来看，15年来公众逐

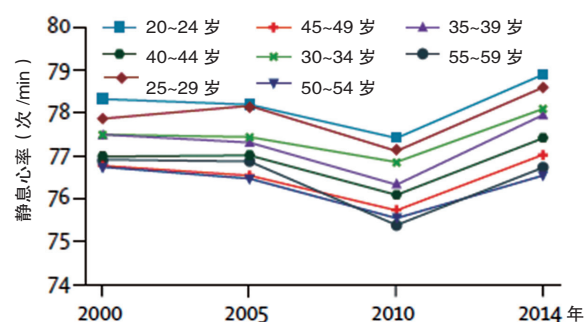


图1 2000-2014年不同年龄组国人静息心率的变化

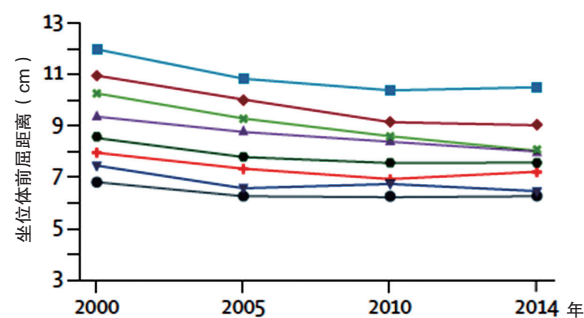


图3 2000-2014年不同年龄组国人坐位体前屈距离的变化

渐重视体育锻炼，每周达到所推荐的最低水平者比例已有所上抬，休闲时间体育活动主要根据受试者是否每周达到最少150 min或75 min剧烈活动来评估。但这一比例随体重增加而下降，体重适中者达

标比例每年增加0.50%，超重者为0.37%，肥胖者仅0.06%。

这项研究中，体能指标的检测暴露了国民体质问题，研究者认为，今后不仅要关注体育活动的“量”，还应关注“质”，

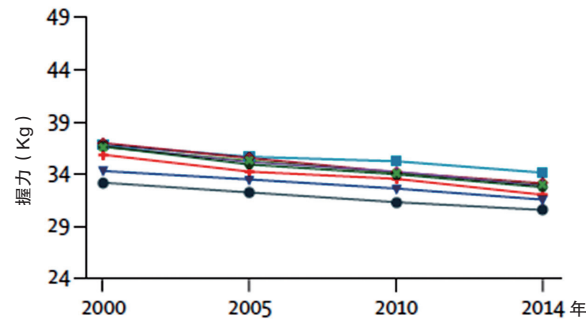


图2 2000-2014年不同年龄组国人握力的变化

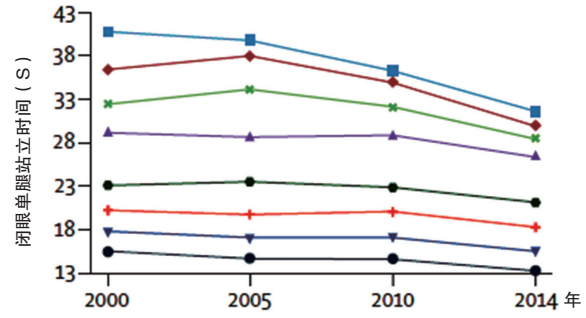


图4 2000-2014年不同年龄组国人闭眼单腿站立时间的变化

从不同类型运动中增强不同体能指标。

对于肥胖的流行，研究者认为，体育活动锻炼少只是其中一个因素。此外，诸如西式饮食，睡眠不足、环境污染均可能在肥胖井喷中扮有

重要角色。

而超重、肥胖等意味着未来疾病和经济的庞大负担。研究者指出，应该在人群中，尤其是超重、肥胖者中，广泛促进体育活动和推广健康生活方式。

肿瘤

结直肠癌发病、死亡率降低不能仅归功于筛查

美国一研究发现，结直肠癌发病、死亡率的降低，并不仅仅是筛查因素所致，治疗技术、饮食、药物也是其重要原因。（N Engl J Med 2016; 374:）

既往研究发现，自1975年以来，美国中老年人（>50岁）结直肠癌发病率降低50%，死亡率降低40%。他们认为，之所以会有如此强大的数字，主要是由于筛查有效和得当。

不能将原因只归为筛查，因为未经过筛查的结

直肠癌死亡率也下降50%。导致公众结直肠癌死亡率降低的原因有：医疗技术和治疗手段的提高；公众自我保护意识增强，出现肿瘤早期征兆便会及时就诊以预防病情的进展和恶化；结直肠癌发病率降低。

导致结直肠癌发病率降低的原因有：饮食、较少吸烟和食用熏肉；抗生素使用增多、使得机体有害的肠道菌群如幽门螺杆菌数量减少；非甾体类抗炎药物使用量增多。

妇科

月经周期紊乱或增卵巢癌风险

美国一项研究发现，月经周期紊乱的女性，晚年发生卵巢癌以及因卵巢癌死亡的风险更高。（Int J Cancer. 2016年4月15日在线版）

该研究数据来源于1959年一项关于女性妊娠的大型研究。该研究纳入了1.5万多名平均年龄为26岁的女性，其中约13%的女性存在月经周期紊乱。

结果显示116例女性患卵巢癌，其中84例死于卵巢癌。参与者70岁时，有月经周期紊乱的女性罹患卵巢癌以及死于卵巢癌的风险接近正常女性的2倍，且这种关联随年龄增长而增强，当至77岁时，其罹患卵巢癌以及死于卵巢癌的风险约是正常女性的3倍。

消化

美最新成人急性腹泻指南发布

近日，美国胃肠病学会发布了最新成人急性腹泻诊断、治疗和预防指南推荐。（Am J Gastroenterol. 2016年4月12日在线版）

在诊断方面，指南指出当患者处于疾病高发期，或在已知或疑似疫情期间，可应用粪便培养和免培养法进行诊断；痢疾持续超过1周应进行粪便诊断研究，以确定病因；强烈反对对抗生素敏感性测试用于急性腹泻感染患者的管理。

腹泻症状持续14~30 d的患者，不推荐血清学

和临床实验室检测，在粪便检查阴性而症状持续患者中，也不建议进行内镜评估。

治疗方面，指南指出严重腹泻的老年患者或有类似霍乱水样腹泻患者，应用平衡电解质液代替其他口服补液；强烈反对使用益生菌治疗急性腹泻；建议水杨酸亚铋用于控制轻中度症状，洛派丁胺可作为接受抗生素治疗腹泻患者的一种辅助治疗；抗菌治疗可用于细菌性病原体可能性高的腹泻患者，而不是常规急性腹



泻疾病；抗生素应该避免用于社区获得性腹泻，因为大多数社区获得性腹泻来自病毒感染。

预防方面，指南推荐没有铋碱式水杨酸盐禁忌症的患者，可用于预防旅行时腹泻；高危人群可短期使用抗菌素进行腹泻预防。

感染

隔离无症状艰难梭菌携带者可使感染量降一半

加拿大一项研究显示，筛查并隔离无症状艰难梭菌携带者能使感染量降低一半。（JAMA Intern Med. 2016年4月25日在线版）

该研究纳入2013-2015年筛选的7599例患者，其中368例被确定为艰难梭菌

携带者，医院对确定的携带者进行感染控制。结果发现，在干预期，艰难梭菌感染发病率下降了50%以上，从每年6.9/千人降至3.0/千人，相当于4周时间减少7%（RR,0.93）。

研究者指出，目前感

染防控主要关注患者的感染症状。然而，无症状携带者可以污染环境和护理人员的手，从而在疾病传播中起作用。若该研究能被证实，那么每年在北美可能预防成千上万的艰难梭菌感染。

新闻速递

TOWARDS 临床试验全面启动

本报讯（记者 苏宁）4月22日，赛诺菲中国启动了TOWARDS临床研究。

北京友谊医院贾继东教授指出：“非酒精性脂肪肝不仅仅是肝病，其内涵可从“肝”向外延伸，与全身多个系统相关，可以视其为全身性疾病的早期引导者。”

很多医生和学者也发现，伴随着非酒精性脂肪肝患病率的上升，代谢综合征发病率也逐年增高，对此，TOWARDS试验将邀请20余家医院的非酒精性脂肪肝中心参与，并预计对480例受试者数据进行分析 and 统计。

上海交通大学医学院附属新华医院范建高教授评价：“该试验是对我国非酒精性脂肪肝疾病现状及其严重程度与代谢综合征等慢性病之间相关性的科学研究，其将为非酒精性脂肪肝及代谢综合征的临床诊疗提供有力的参考依据，提升疾病诊疗和管理水平。”

血栓精准防治技术研究取得国际突破

本报讯（记者 武冬秋）5月7日，《缺血性脑卒中/TIA二级预防与血小板功能相关性临床研究》新闻发布会在京举行。研究证实，患者血小板功能水平与中、远期卒中及心梗发生存在密切的相关性。

《缺血性脑卒中/TIA二级预防与血小板功能相关性临床研究》由国家卫计委脑防委牵头，由著名血液学专家阮长耿院士、检验医学专家从玉隆教授、神经内科专家彭斌担任学术指导。苏州大学附属第一医院方琪教授代表课题组公布了该研究结果：血小板功能高的缺血性卒中患者再发生缺血性卒中风险高达3.92%，而血小板功能低的患者无一发生血栓。

南京第一医院陈绍良教授团队历时两年多，对超过1300例心梗PCI术后患者血小板功能与再发心梗的相关性研究结果显示：心梗PCI术后血小板功能高的患者再发生血栓达8%；而血小板功能低的患者发生血栓的比例为0.3%，两者相差26.7倍。

本版编译 苏宁宁