

JACC 文章称我国面临心血管病大流行

生活方式改变为我国心血管病剧增的罪魁祸首，健康促进应上升为国家战略

近日，一项哈佛大学研究指出，近20年来，我国心血管病负担大幅上升，而高血压是造成该负担的最主要原因。(J Am Coll Cardiol. 2016;68:818)

此外，体质指数(BMI)升高、体力活动下降、吸烟率高和不健康饮食等问题，也是加重我国心血管病负担的重要因素。

这是首项分析饮食、生活方式和代谢危险因素对我国心血管病负担影响的大型研究。

研究者认为，从传统到更“西化”的饮食和生活方式改变、快速城市化和工业化等中国社会的巨大变迁可能是导致我国心血管病(如心脏病发作和卒中)剧增的“罪魁祸首”。

这些改变同时带来了我国人群高胆固醇、肥胖和2

型糖尿病比例的显著升高。

“我们的预测研究表明，如果不加以控制，居高不下的高血压、越来越久坐的生活方式、快速增长的肥胖、不健康的饮食趋势以及男性普遍吸烟的现状，将在未来20年导致数以百万计的心血管新病例。”论文第一作者、哈佛大学李艳平说。

研究者以中国营养与健康调查报告为基础，分析了1991-2011年间2.6万中国人的相关数据，并预测了未来20年的发展趋势。

分析发现，高血压、高血脂和高血糖导致了2011年我国绝大部分的心血管病负担，分别与310万、140万和90万新发心脏病发作或卒中相关(图1)。

而2011年死亡的680万>35岁人群中，约300万

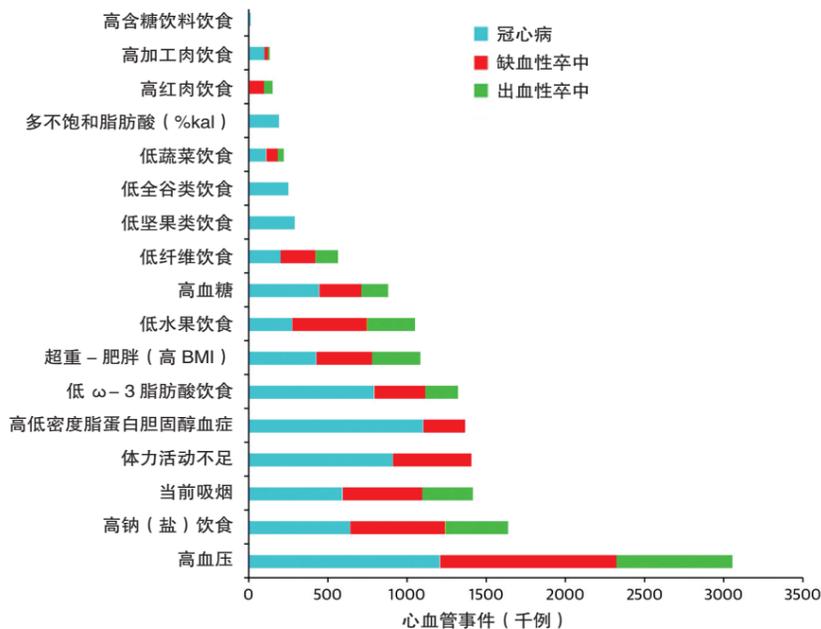


图1 2011年17种危险因素造成的心血管病负担

(44%)与心血管病相关。研究者估计，仅高血压就导致了约40%的心脏病发作或卒中。在过去30年中，我国高血压患病率急剧上升，从1979年的7.7%升至2010年的33.5%。此外，体力活动下降与70万心血管病例增加有关，BMI升高与60万病例相关。尽管吸烟率有所下降，但仍有很大比例人

群(男性53.4%)吸烟，而2011年，吸烟与130万心血管病有关，约男性心血管病负担的1/3。

中国居民膳食模式的改善，如蔬菜水果消耗量的增加、食盐摄入量的控制以及鱼虾类消费的增加，一定程度上缓解了我国居民心血管病的负担，但与此同时，全谷类食物比例减少、红肉量增加以及含糖饮料普及，则在相当程度上抹平了膳食改善的成就。

研究通讯作者 Frank Hu 表示，中国正面临着心血管病流行大爆发，而且没有任何缓和的迹象。这将造成严重的社会经济后果，持续监测十分必要。而且，通过促进健康饮食和生活方式预防慢性病应上升到国家公共政策的一项重点内容。

贫血或增加卒中患者死亡风险

英国学者研究显示，贫血与卒中患者死亡风险增加有关。(J Am Heart Assoc. 2016;5: e003019)

研究者认为，该结果强调了卒中患者贫血预防、诊断和治疗的重要性。

研究纳入英国卒中注册研究中的8013例急性卒中住院患者，其中约25%入院时存在贫血。结果发现，不论其为缺血性卒中还是出血性卒中，贫血均与1年死亡风险升高相关。

缺血性卒中患者，如果伴有贫血，其死亡风险要比无贫血者增加2倍；出血性卒中患者，则贫血增加其1.5倍风险。



此外，升高的血红蛋白水平也与不良预后和死亡风险密切相关，尤其是卒中后1个月内。这提示，过高或过低的血红蛋白水平均与卒中后死亡风险升高相关。

研究者还对20项相关研究(涉及近3万例患者)进行了系统性综述，进一步验证了贫血与卒中之间的关联。

癌症取代心血管病成为西欧头号死因

英国学者研究指出，在欧洲的12个国家中，癌症已超过心血管病成为头号死因。(Eur Heart J. 8月14日在线版)

就整个欧洲而言，2016年心血管病造成了400万余人死亡，仍是首要死亡原因，占全部死亡的45%；而癌症是第二死亡原因，致死人数不足心血管病的一半。

然而，随着心血管病预防和治疗的改善，

在比利时、丹麦、法国、以色列、意大利、卢森堡、荷兰、挪威、葡萄牙、斯洛文尼亚、西班牙和英国12个西欧国家，癌症已成为男性的头号死因。而且，在丹麦和以色列，女性也更多死于癌症而非是心血管病。

但欧洲不同国家之间的死亡原因仍有很大差异。在东欧国家，心血管病仍是首要的死亡原因。

胆结石患者冠心病风险增加23%

美国学者研究发现，胆结石病史可能增加冠心病风险。(ArteriosclerThrombVasc Biol. 8月18日在线版)

研究者指出，对于胆结石患者，不仅应对胆结石严密监测、仔细评估，同时还应重视其心血管病风险。预防胆结石或有益于心脏健康。

研究者对7项研究(涉及842553例受试者和51123例冠心病患者)进行了Meta分析显示，有胆结石病史的患者，发生冠心病的风险增加23%。

此外，研究者对其中的3项研究(涉及269142例受试者)单独进行的Meta分析也提示，冠心病更常发生于有胆结石病史的患者中；而且，该风险增加在男性和女性中相似。

值得关注的是，在这3项研究中，有胆结石病史而其他方面健康(既不肥胖，也无糖尿病和高血压)的受试者，发生冠心病的风险比存在健康问题



的人群更高。

研究者并未阐明胆结石和冠心病之间的关系。其可能原因是胆结石可影响胆汁酸分泌，而后者与心血管危险因素有关；胆结石患者肠道菌群失调也可能与心血管病有关联。

腹型肥胖的糖尿病患者肾病风险更高

重庆医科大学附属第一医院李启富教授等研究发现，在2型糖尿病患者中，与一般肥胖相比，腹型肥胖与糖尿病肾病(DKD)的关联更加密切，且独立于



BMI等已知危险因素。(Diabetes Care. 8月18日在线版)

为调查一般肥胖和腹型肥胖与DKD的关联，研究者进行了2项研究。DKD定义为3~5期慢性肾脏病。

研究A是一项横断面研究，纳入1016例2型糖尿病患者。分析显示，一般肥胖参数与DKD风险相关，但校正内脏脂肪组后，该关联消失。然而，与腹型肥胖参数值较低者相比，校正BMI后，腹型

肥胖参数中值或高值者发生DKD的风险均明显增加。多变量校正后，该关联仍存在。

研究B是一项为期5年的前瞻性研究，纳入279例基线无DKD的2型糖尿病患者。分析显示，BMI与DKD风险无关；而腹型肥胖参数中值或高值均与DKD相关。

因此，研究者认为，相较于一般肥胖，腹型肥胖是2型糖尿病患者发生DKD的更重要危险因素。

多读书有助于延长寿命

耶鲁大学学者进行的一项研究发现，读书可延长寿命，而且读书越多，效果越好。(Soc Sci Med. 2016;164:44)

研究平均随访12年，与不读书的人相比，每周读书≤3.5h者的死亡风险降低17%，每周阅读>3.5h者的死亡风险降低23%。总体而言，与不读书的人相比，经常读书者的寿命要长2年。

此外，与不读书相比，阅读杂志和报纸也可延长寿命，但这种效应远小于阅读书籍。

研究还发现，受过高等教育以及收入较高的女性阅读量最高。

研究者推测，该生存获益可能与阅读带来的认知益处有关。2013年发表的一项研究发现，阅读可促进脑细胞的连接。

该研究纳入美国健康与退休研究中的3625例受试者的数据，所有受试者年龄均超过50岁。

