近15年我国居民期望寿命增9.5岁

与发达国家尚有距离，但明显高于金砖国家

中国疾病预防控制中心梁晓峰教授等研究发现，1990-2015年我国居民的期望寿命和健康期望寿命有了较大程度的提高，但各省之间差异较大。（中华流行病学杂志. 2016,37:1439）

而且，全国及各省期望寿命增长数量高于健康期望寿命的增长数量，也就是说随着期望寿命的延长，会有更多的人在功能损失的状态下生活更长时间。研究者表示，这提示我国疾病防治的重点应放在疾病预防上，这样才能显著提高人群的健康期望寿命。

研究显示，2015年我国居民的期望寿命为76.2岁，健康期望寿命为68.0岁，分别比全球平均水平高出4.4岁和5.2岁。

与1990年相比，我国居民无论是期望寿命还是健康期望寿命，近25年来均有较大幅度的增长（分别增加9.5岁和8.4岁；图1）。目前虽与发达国家尚有一些距离，但明显高于同为金砖国家的印度、巴西、俄罗斯等国。

此外，2015年我国期望寿命和健康期望寿命女性均高于男性。2015年，我国女性和男性的期望寿命分别为79.9岁和73.2岁，健康期望寿命分别为70.8岁和65.8岁。

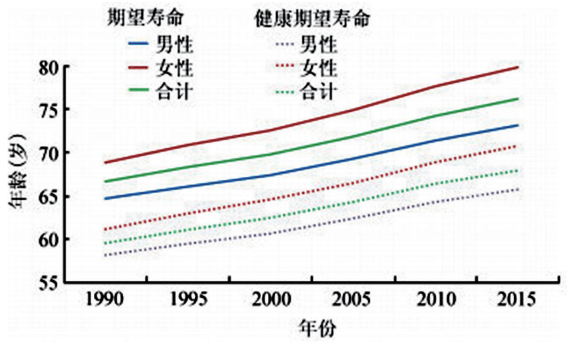

图1 1990-2015年中国分性别期望寿命和健康期望寿命变化趋势

研究还发现，无论期望寿命还是健康期望寿命，各省间存在较大的差异，发达省份如上海、北京、澳门、香港和浙江等明显高于西部的西藏、新疆和青海等省份。

不过，大部分西部省份正以远高于东部发达省份的增长速度在追赶，尤其是西藏和新疆，期望寿命和健康期望寿命较1990年均增加了20%以上。但个别西部省份，如广西和青海，其增长速度则缓慢。

研究者指出，这些省份应针对影响期望寿命和健康期望寿命的因素，逐步提高社会经济发展水平，改善卫生服务能力，加强人群危险因素干预，以达到提高人群期望寿命和健康期望寿命的目的。

悲观情绪可增加冠心病死亡风险

芬兰一项研究显示，冠心病患者越悲观，死亡风险越高。（BMC Public Health. 2016, 16:112）

研究纳入2267例受试者，基线年龄为52~76岁。平均随访11年期间，121例受试者死于冠心病，这些受试者基线时的悲观程度更高一些。分析显示，悲观程度最高四分位者的冠心病死亡风险是悲观程度最低四分位者的2.2倍。

不过，研究发现，乐观并不能预防冠心病死亡。随访期间，乐观程度高与乐观程度低的受试者之间，冠心病死亡率没有明显差异。

研究者认为，评估患者的悲观情绪很容易，悲观情绪联合其他已知的危险因素，如糖尿病、高血压或吸烟，可作为评估冠心病死亡风险的一个有用工具。

中国每年冠心病死亡超100万人

农村居民和＞80岁老人增速明显

清华大学北京清华长庚医院张啸飞等在《欧洲心脏杂志》子刊发表文章称，2004-2010年，我国居民因冠心病死亡率明显增加，而农村地区的冠心病死亡率增速明显超过城市。（Eur Heart J Qual Care Clin Outcomes.10月6日在线版）

研究发现，农村男性根据WHO标准化的冠心病死亡率每年增加9.2%，而城市男性为6.4%；农村女性冠心病死亡率每年增加7.0%，而城市女性为每年4.3%。

研究中，>80岁老年人冠心病死亡在7年内增幅超过了50%。西方发达国家冠心病发病逐渐下降，中国则在过去20年内冠心病死亡增加了1倍，每年超过100万人。该研究则证实，这主要由农村和老年人冠心病死亡增加所致。因此要“加强医疗资源整合，增加心血管急救资源，特别是提高在农村能够提供快速而规范的救治能力和水平。同时强调心血管病的一级和二级预防，尤其是控制高血压和吸烟。”张啸飞说。

研究中死亡率数据来自中国疾病预防和控制中心的疾病监测系统死因监测数据。

欧美发布低血糖联合声明：血糖 <3.0 mmol/L 应报告

11月21日，美国糖尿病学会（ADA）和欧洲糖尿病研究学会（EASD）发布了低血糖识别和报告的联合声明，声明同时在线发表于《糖尿病护理》杂志和《糖尿病学》。

国际低血糖研究小组回顾了当前低血糖相关研究，并提出应进行报告的低血糖水平。

☆ **1级**：≤3.9 mmol/L为“警戒值”，临床研究不需要常规报告。

☆ **2级**：＜3.0 mmol/L时表明严重的、临床上重要的低血糖。

☆ **3级**：ADA定义的严重低血糖患者可能会出现严重认知功能损害，恢复需要外部协助。

作者指出，识别和记录低血糖水平十分重要，有助于规避短期和长期不良预后风险。而对低血糖进行重新分类可能有助于提高人们对低血糖的意识。

高动物蛋白饮食增老年女性心衰风险

2016年美国心脏协会年会上，美国学者报告的一项初步研究结果表明，高蛋白饮食，尤其是蛋白主要来源于肉类的饮食，可增加50岁以上女性的心衰风险。（源自ScienceDaily）

研究显示，与每日蛋白摄入量较少或蛋白主要来源于蔬菜的女性相比，总蛋白摄入量较高女性中心衰发生率明显增加；而大量摄入植物蛋白对心衰有保护作用。校正混杂因素后，结果仍一致。

该研究分析了1993-1998年103 878例女性（50~79岁）自我报告的每日饮食情况。研究期间共1711例女性发生心衰。

糖尿病使吸烟者死亡风险倍增

北美放射学会会议上一项研究报告，与没有糖尿病的吸烟者相比，有糖尿病的吸烟者过早死亡风险增加一倍。（源自Healthday）

这项研究来自逾5.3万美国人的数据，其中5000多名吸烟者同时有糖尿病。在7年研究期间，近4 000例死亡，其中肺癌患者1021例，其他癌症826例。12.6%的糖尿病吸烟者死亡，无糖尿病患者死亡6.8%。女性似乎受到的危害更重。女性糖尿病且吸烟者患肺癌死亡风险增加80%。

研究者指出，当患者被诊断患糖尿病时，戒烟往往并未被认为是一个非常重要的因素，但糖尿病患者如果吸烟，更易发生心脏病发作，卒中风险也增加，也更易发生肾病、感染、溃疡、截肢和失明。

图片新闻

本报讯（记者 **董杰**）认识心衰，早诊早治。11月25日，在“2016全国心力衰竭日”主题活动会议上，中国医师协会常务副会长兼秘书长杨民介绍，“全国心力衰竭日”作为“中国心力衰竭防治工程”项目的一个重要组成部分，自去年以来，在全国各地150家医院通过积极参与心力衰竭日的活动，为心衰防治做出了重大的贡献。

2015年，由中国医师协会心力衰竭专业委员会主任委员张健教授团队倡议，国家心血管病中心、中国医师协会心力衰竭专业委员会、中国健康促进与教育协会等机构号召，将每年的11月26日定为“全国心力衰竭日”。

糖尿病前期风险预测：糖化血红蛋白优于葡萄糖

一项对ARIC研究的最新分析发现，使用糖化血红蛋白（HbA_{1c}）定义糖尿病前期更有助于发现未来10年肾病、心血管病、死亡等严重并发症风险高的人群。（Lancet Diabetes Endocrinol.11月15日在线版）

目前关于糖尿病前期的诊断方法尚未达成共识。ADA推荐的诊断标准为空腹血糖100~125 mg/dl，HbA_{1c}5.7%~6.4%或餐后2 h血糖浓度140~199 mg/dl。WHO推荐的餐后2 h血糖浓度与ADA一样，但空腹血糖更高（110~125 mg/dl）。

此外，国际专家委员会（IEC）推荐以HbA_{1c} 6.0%~6.4%识别糖尿病前期人群。

该分析发现，与ADA空腹血糖和WHO 2 h血糖相比，使用ADA、IEC的HbA_{1c}和WHO空腹血糖标准时，识别的糖尿病前期人群更少。比如说，使用ADA空腹血糖浓度标准时，ARIC研究中38%的人有糖尿病前期，而使用ADA HbA_{1c}时这一比例为19%。

总体上，与血糖浓度相比，HbA_{1c}能识别出长期并发症相对风险更高的人群。研究显示，HbA_{1c}定义的糖尿病前期患者较HbA_{1c}正常者发生肾病、

心血管病和全因死亡的风险分别增加50%、100%和60%。

研究者还采用NHANES数据在更大人群中进行了分析，也得出相似结果。

本版编译 牛艳红 文韬