

(上接第14版)

6 十年心脑血管病风险评估工具出炉

中国医学科学院阜外医院顾东风教授团队推出了一个新的针对国人的预测工具，以评估未来10年内发生动脉粥样硬化性心脑血管病的风险，主要包括冠心病和卒中。(Circulation. 2016年9月28日在线版)

与以往模型不同，新模型不仅纳入了传统危险因素指标，还根据国人的实际情况，考虑了南方和北方、城市和农村、腰围和心脑血管病家族史，以及年龄与各危险因素的交互作用。作者认为，要特别

重视腹型肥胖的问题，以及针对城乡差别和地域差别进行心脑血管病的预防。比如，一名60岁的男性，收缩压为130mmHg，总胆固醇为210mg，HDL-C 55mg/dL，腰围80cm，不吸烟，但有糖

尿病，居住在北方的城市，无心脑血管病家族史，计算其10年发生或死于心脑血管病的风险为11%。该研究对1998-2001年入选的2.1万人进行了12.3年的跟踪，其中新发心脑血管病1048人。

7 国人卒中终生风险量表发布

首都医科大学附属北京安贞医院赵冬、王瑛等在2万余人的队列研究中针对35-60岁人群发明了专门预测卒中

终生风险的量表(图3)。(J Hypertens. 2016年8月10日在线版) 该研究共纳入1992年、1996-1999年和

2004年的3个队列中21953位35-84岁无心血管病的受试者。随访期间，有917人首发卒中，包括681例缺血性卒中和

221例出血性卒中，其中33例两者兼有。从量表中可以看出，对于中青年男性，即35-40岁和41-50岁的男性人群，如果把上述危险因素控制在理想状态，在65岁前其卒中风险为零。

研究者还发现，在这些危险因素中，不论男女，高血压要比其他危险因素在促成卒中终生风险方面更为显著。而且随着血压的升高，不同年龄人群其卒中终生风险也随之升高，呈剂量反应关系。

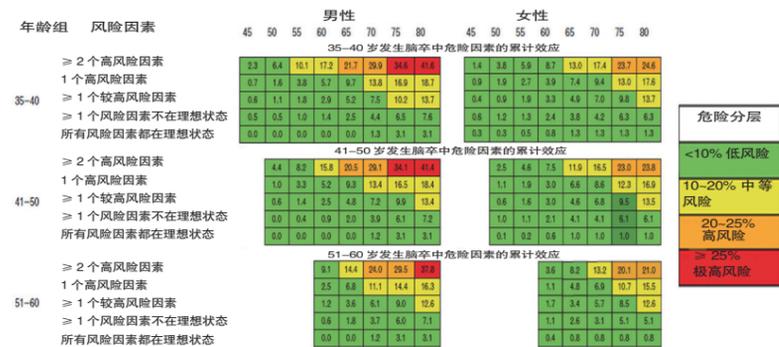


图3 伴有不同危险因素的35-60岁者卒中终生风险(到80岁时)评估量表
注:危险因素包括高血压、血脂异常、超重或肥胖、糖尿病、吸烟

8 我国慢性肾病流行趋势变迁 糖尿病相关慢性肾病反超肾小球肾炎

北京大学第一医院张路霞等研究显示，随着我国糖尿病患病率的不断增长，无论是在一般人群还是城市住院人群中，与肾小球肾炎相关性慢性肾脏病(CKD)相比，糖尿病相关性CKD均变得更为常见。(N Engl J Med. 2016,375:905)

者被归类为患有CKD。因此，如果以2013年研究中我国有1.139亿糖尿病患者来算，我国估计有2430万的糖尿病相关CKD患者。该研究分别采用不同资源追踪了住院患者和一般人群的情况。结果显示，2010年，住院患者中糖尿病相关CKD的比例低于肾小球

肾炎相关CKD，分别为0.82%和1.01%。然而，从2011年起，糖尿病相关CKD的比例开始超过肾小球肾炎相关CKD，且两者之间的差距不断增大。2015年，住院患者中糖尿病相关CKD和肾小球肾炎相关CKD的比例分别为1.10%和0.75%。不过，按地区分层后，分析发现，无论是

2010年还是2015年，城市住院患者中的糖尿病相关CKD的比例均高于肾小球肾炎相关CKD；2010年两者比例分别为1.02%与0.84%，2015年分别为1.55%与0.72%。而农村住院患者仍以肾小球肾炎相关CKD为主。2010年两者比例分别为0.68%与1.51%，2015年分别为0.76%与0.95%。

9 我国5岁以下儿童死亡率下降70%

联合国制定的千年发展目标(MDG)4要求，各国在1990-2015年将5岁以下儿童死亡率降低2/3。然而，我国学者参与的一项国际研究发现，15年来尽管儿童生存率显著提高，但MDG4的目标还没

实现，其中5岁以下儿童的死因主要是早产并发症、肺炎和分娩相关事件。(Lancet.2016年11月10日在线版) 数据显示，我国5岁以下儿童死亡人数排名第六，死亡的最主要原因是先天异常，占5岁以下儿童死亡的19.7%。值得一提的是，根据2000-2015年数据，在排名前十的国家中，中国5岁以下儿童死亡率下降70%，成为这些

国家中5岁以下儿童死亡率下降最快的国家。并且主要死因从肺炎、分娩相关事件变为先天异常以及意外伤害。在这份数据中，2015年，全球5岁以下儿童死亡率相比1990年已经下降了53%，这虽然是令人欣慰的数据，但离MDG4下降2/3的目标还是有距离。2015年，发生了590万例5岁以下儿童死亡，270万例发生在新生儿时期。5岁以下儿童的死因主要

是：早产并发症(105.5万)、肺炎(92.1万)和分娩相关事件(69.1万，图4)。该研究纳入全球194个国家的数据，其中5岁以下儿童死亡人数最多的国家排名前10的主要分布在南非以及亚洲。其中，2000-2015年5岁以下儿童死亡率数据显示，因肺炎、腹泻、新生儿分娩相关事件、疟疾和麻疹所致死亡的减少，导致了总死亡率下降61%。

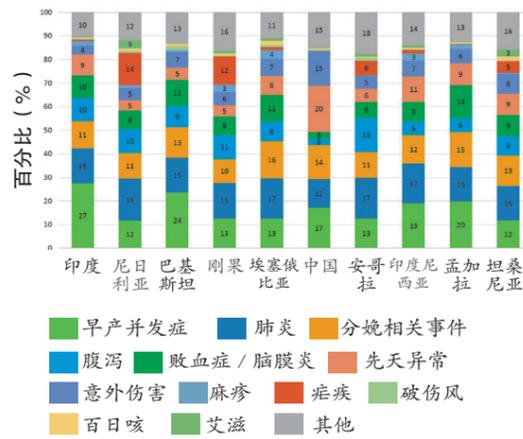


图4 2010-2015年的5岁以下儿童死亡率数据

10 新英格兰医学杂志 中国每年56万人因不吃水果死于心血管病

《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了跟踪随访，结果发现，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。而且，身处全国10个省的人，都显示出吃水果的益处。(N Engl J Med 2016, 374:1332)

的人，排除了药物的影响。但研究中，仅有18%的人每天吃水果，9.4%每周中有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。以此估算，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。

关于水果和心血管病健康的关系，在国外研究得比较多。一项汇总研究发现，如果每天吃80g水果，那么因心血管病死亡会减少5%。而该研究发现，吃水果的益处远远超过了5%。与不吃水果或很少吃水果的人相比，心血管病死亡下降了40%，因冠心病死亡下降了34%。作者认为，水果中富含钾离子、纤维素、叶酸、抗氧化物和多种生物活性的化合物，而钠和热量很低，这些对心血管都有保护作用，可预防高血压、糖尿病和心血管病。

《中国居民膳食指南》推荐，成人每日应该吃200-400g水果。但有研究显示，80%以上的中国人每日吃的水果不足200g。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77g，1份水果的重量定义为80g。研究发现，每日吃100g水果和150g蔬菜的人死亡率较低。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。

为什么益处会这么大？作者认为，这是因为中国吃水果的量非常少，这样就容易得到水果有益结论；其次，该研究仅仅关注了新鲜水果，也就是没有加工过的，这样的益处最大；最后，研究不分析有心血管病或有高血压

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。有意思的是，对癌症的预防没太大的作用。

