

全国 6 省 1.3 万余例糖尿病患者调查显示

1/3 糖尿病患者有视网膜病变

北京大学第三医院李学民教授等调查发现，我国大陆地区约 1/3 的糖尿病患者罹患糖尿病视网膜病变（DR），虽然其中大部分为非增殖性 DR，但仍有超过 1/3 需要进一步医学评估和治疗。（BMJ Open. 2017;7:e013199）

研究者表示，良好管理血糖和及时治疗视网膜病变（包括黄斑病变）是避免永久性视力损伤的关键，该研究结果强调了全面筛查和及时治疗 DR 的必要性。

研究显示，糖尿病患者中 DR 的患病率为

34.08%，危及视力的糖尿病视网膜病变（STDR）的患病率为 13.13%。

与非 STDR 患者相比，STDR 患者的视力损伤往往更严重，但视力损伤究竟多大程度上是由 STDR 造成的尚不清楚。

居住在北方地区是 DR 的危险因素（OR=1.30）。以秦岭—淮河一线划分，我国北方地区的 DR（33.07% 与 27.55%）和 STDR（15.53% 与 11.91%）患病率均高于南方。

研究者认为，造成这种差异的原因很可能是南北方的生活方式和社会

经济状态的不同。比如，北方地区的人均国内生产总值高于南方，体质指数（BMI）水平和超重患病率也更高。

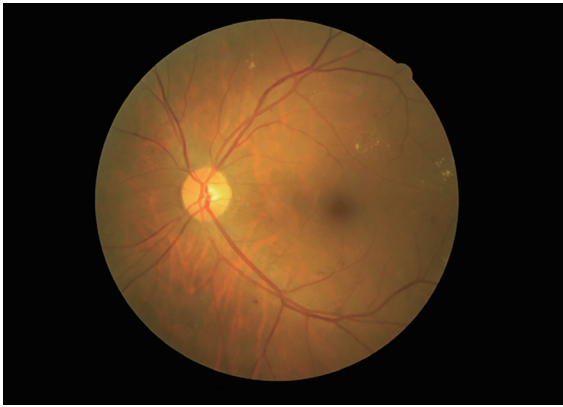
研究还发现，糖尿病

病程长（OR 分别为 2.63 和 2.73）和发病时间早是 DR 和 STDR 的危险因素；50 岁以后发生糖尿病的受试者的 DR（OR=0.38）和 STDR（OR=0.35）风

险明显更低。

因此，每年进行视网膜检查和早期 DR 检查可大幅降低糖尿病患者的视力丧失风险，特别是在早期发病的糖尿病患者中，而且检查的重要性随糖尿病病程的延长而增加。

这是 2014 年 4 月至 2015 年 9 月进行的一项横断面流行病学调查，纳入山东、广西、广东、河南、内蒙古和吉林 8 家医院的 13 473 例受试者，其中 1/3 来自医院患者，1/3 来自城市居民，1/3 来自农村居民。



仅周末运动也能降低死亡风险

一项英国研究发现，与从不运动者相比，仅周末进行 1~2 次运动也能降低全因死亡或心血管死亡、癌症死亡风险。（JAMA Intern Med. 2017 年 1 月 9 日在线版）

研究显示，与从来不动者相比，周末集中运动者的全因死亡、心血管死亡及癌症死亡风险分别降低 30%、40% 和 18%；未充分运动者的上述风险可分别降低 31%、37% 和 14%；定期运动者的上述风险可分别降低 35%、41% 和 21%。

其中，周末集中运动者每周 ≥ 150 min 中等活动或 ≥ 75 min 剧烈活动，分 1~2 次进行；定期运动者每周 ≥ 150 min 中等活动或 ≥ 75 min 剧烈活动且至少分 3 次进行；未充分运动者每周中等活动时间不足 150 min 或剧烈活动时间不足 75 min。

本研究中，周末集中运动者的平均每周运动量为 300 min，定期运动者为 450 min，但前者进行剧烈有氧运动的比例更高。

该研究提示，通过每周 1~2 次的集中锻炼达到指南推荐的运动水平亦可降低死亡风险。

新闻速递

基础胰岛素的使用有据可依

本报讯(记者 宋菁) “研究显示，中国 2 型糖尿病患者起始基础胰岛素治疗较晚（糖化血红蛋白达 9.6%），起始剂量偏低且在起始治疗后剂量调整不足，直接导致 2 型糖尿病患者糖化血红蛋白的达标率较低，也为临床上整体把控糖尿病患者的疾病进展带来困难。”

1 月 13 日，《成人 2 型糖尿病基础胰岛素临床应用中国专家指导建议》在京发布。据悉，该建议由来自全国各地的 24 位内分泌临床专家，根据大量国内外指南及循证医学依据，结合中国临床实践共同制定。

北京大学人民医院纪立农教授介绍，该建议针对不同目标人群提供口服降糖药联合基础胰岛素、基础胰岛素联合餐时胰岛素两类临床方案，并为肠内 / 肠外营养患者、围手术期患者、妊娠期糖尿病（糖尿病合并妊娠）、儿童青少年 2 型糖尿病及老年糖尿病患者等特殊人群，提供数据详实的应用参考及指导。

本版编译 牛艳红

放宽 ≥ 60 岁高血压患者收缩压目标值：<150 mmHg

近日，美国医师协会（ACP）与美国家庭医生学会（AAFP）联合发布老年人高血压管理指南，推荐对 ≥ 60 岁高血压患者采取更宽松的收缩压目标值。（Ann Intern Med. 1 月 17 日在线版）

指南为 ≥ 60 岁患者制定了三点建议：（1）

收缩压 ≥ 150 mmHg 的老年患者需要启动降压治疗，以降低死亡、卒中与心脏事件风险（高质量证据）；（2）存在卒中或短暂性脑缺血发作病史的老年患者，应考虑启动或强化药物治疗，将收缩压降至 < 140 mmHg，以降低卒中复发风险（中等质量证据）；（3）心血

管高危患者应考虑启动或强化药物治疗，将收缩压降至 < 140 mmHg，以降低卒中和心脏事件风险（低质量证据）。

ACP 主席指出，证据显示严格控压带来的额外获益微乎其微，大部分老年患者血压 < 150 mmHg 时获益最大，无论其有无糖尿病。

由于部分患者可能发生白大衣高血压或测量值假性升高的情况，因此在启动或改变降压治疗之前，医生必须精确测量患者血压。

AAFP 主席指出，最精确的测量方式是多次测量，包括多次临床测量、动态血压监测或家庭监测。

AHA：高危先心病女性可成功妊娠

近日，美国心脏协会（AHA）发布一项科学声明，指导复杂先心病女性患者如何成功妊娠、分娩和产后护理。（Circulation. 1 月 12 日在线版）

声明推荐，复杂先心病女性应进行孕前咨询，以便更好地了解妊娠期间心脏异常对其自身健康及

其后代健康造成哪些影响。一旦患者妊娠，医生应制定合理的分娩计划，预期分娩中及分娩后可能出现的问题。

此外，患者分娩时选择合适的医院，应具有复杂先心病管理经验的心脏病医生、有高危母胎患者管理经验的产科医生以及心脏麻醉和心脏外科手术

团队。患者分娩后应接受 6 周到 6 个月的监测。

复杂先心病包括单心室、大动脉转位、肺高压、Eisenmenger 综合征及严重主动脉狭窄等。

声明还概述了此类患者的风险、潜在并发症以及心脏病医生、资深护理人员和其他心脏健康医护人员应该讨论的内容。

中国 50 万人调查：喝茶降低冠心病风险

近期，北京大学李立明教授等对中国慢性病前瞻性研究项目数据的分析发现，相比从不饮茶，每天饮茶能降低缺血性心脏病（IHD）风险 8%，降低主要冠脉事件风险 10%。（Heart. 1 月 11 日在线版）

其中，茶龄超过 30 年、

郊区人群、体质指数较低或正常人群以及无糖尿病史的人群获益最大。

研究者认为，喝茶降低 IHD 风险具有城乡差异，可能是因为城市食物供应丰富，人们可吃到大

量富含类黄酮素的果蔬。此外，因茶多酚不能在人体内长久储存，故只

有常年坚持饮茶才能维持体内茶多酚水平。这也解释了茶龄越久，获益越多。

该研究对中国 10 个地区的近 50 万例受试者进行平均 7 年随访。根据饮茶频率，将受试者分为三组：从不、少于每天 1 次和每天饮茶。

我国一成慢性肾病患者合并心血管病

湖北省中医院王小琴教授与北京大学第一医院赵明辉教授等对“中国慢性肾脏病（CKD）患者的多中心前瞻性队列研究（C-STRIDE）”数据的分析发现，在我国 CKD1~4 期患者中，心血管病患病率为 9.8%。（BMC Nephrol. 2017;18:23）

在这些心血管病患者中，心肌梗死、慢性心衰、脑血管病和外周动脉疾病的比例分别为 20.6%、9.0%、69.1% 和 16.1%。

研究者指出，研究中脑血管病的比例如此之高可能有两方面原因。一是研究排除了 NYHA III~IV 期的患者；二是我国一般人群中的脑血管病发生率可能就比较高。

多变量分析显示，



年龄、低估算肾小球滤过率、高血压、腹部主动脉钙化和糖尿病是 CKD 患者发生心血管病的危险因素。

与年龄 < 45 岁相比，年龄 45~64 岁和 ≥ 65 岁者发生心血管病的 OR 分别为 3.78 和 6.07。

与 CKD 1~2 期相比，CKD 3a 期、3b 期和 4 期患者发生心血管病的 OR 分别为 2.07、1.66 和 2.74。

此外，高血压、腹部主动脉钙化和糖尿病患者的 OR 分别为 2.57、1.82 和 1.70。

C-STRIDE 研究纳入全国 22 个省 39 家临床中心，共纳入 3459 例 CKD 1~4 期患者。