

# 中年发福是“祸”不是“福”

## 与糖尿病、高血压、心血管病、癌症、过早死亡等风险升高相关

近日发表的多项研究表明，中年发福隐藏着巨大的健康隐患，或意味着多种慢病风险的升高。

其中，美国哈佛大学近期一项研究称，中青年即使体重增加5~10斤，其发生慢病和过早死亡的风险也明显增加。（JAMA. 2017, 318:255）

具体而言，中青年每增加10斤体重，中老年时糖尿病风险增加30%、高血压风险增加14%、心血管病风险增加8%、肥胖相关癌症风险增加6%、不吸烟者过早死亡风险增

加5%，而保持老年健康的可能性下降17%。

该研究分析了来自美国护士健康研究的近9.3万名女性数据和来自美国医疗职业人员随访研究的2.5万名男性数据。

此外，近日发表的一项Dallas心脏研究分析称，中年人即便体重仅增加5%，其左心室变厚增大的可能性也会升高，而这是未来发生心衰的标志。此外，其心脏泵血能力减弱以及心肌结构和功能改变的可能性也升高。（J Am Heart Assoc. 2017,6:



e005897)

这项研究纳入1262例基线无心血管病或左心室功能不全的受试者，平均年龄

为44岁，其中36%属于肥胖人群。中位随访6.8年期间，41%体重增加≥5%，15%体重减轻≥5%。

解放军总医院何耀等也曾观察了一个长达35年的人群体重变化情况。结果发现，与体重维持在正常范围的人相比，从正常增加至超重的人全因死亡风险增加42%，死亡风险增加42%；如果一直是超重状态，死亡风险增加80%。（Diabetes Care. 2014,37: 2540）

研究还发现，体质指数每增加1个单位，心血管病风险增加35%，死亡风险增加9%。

总而言之，中年发福是祸不是福，需警惕健康危机。

### 农村无症状居民常见脑动脉硬化

北京大学第一医院黄一宁教授等研究发现，在我国无症状农村居民中，颅内颈动脉狭窄（ICAS）和颅外颈动脉狭窄（ECAS）均相对常见。（BMC Neurol. 2017,17:136）

其中，ICAS较ECAS更为常见，患病率分别为4.7%和2.2%。

分析显示，ICAS独立危险因素为年龄、高血压和糖尿病。ECAS独立危险因素为：年龄、男性、糖尿病、收缩压和总胆固醇。

研究者纳入河北省三河市13个村的2589例无症状受试者，年龄>30岁。ICAS和ECAS均定义为狭窄>50%。

### 素食也有“好坏”之分 不健康素食者冠心病风险增加32%

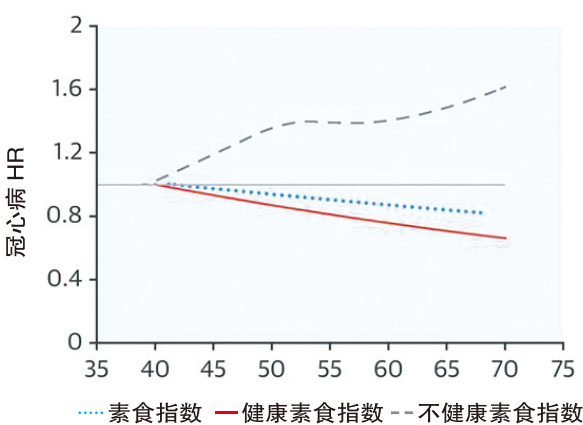


图1 素食指数与冠心病风险之间的量效关系

通常认为，素食更有益于心脏健康。然而，美国学者近期研究发现，仅仅吃素远远不够，只有高质量素食才能降低冠

心病风险。（J Am Coll Cardiol. 2017,70:411）研究显示，总体而言，多吃素食与冠心病风险降低（最高与

最低十分位数相比，HR=0.92；P=0.003）相关（图1）。

然而，进一步分析发现，吃健康素食较多者的冠心病风险降幅达25%，而吃不健康素食较多者的冠心病风险反而增加32%。

其中，健康素食包括全谷物、水果/蔬菜、坚果/豆类、油类、茶/咖啡；不健康素食包括果汁/含糖饮料、细粮、土豆/油炸食品、甜品。

研究者纳入护士健康研究和医务人员随访研究中约21万例受试者数据，随访4833 042人年中，共发生8631例冠心病。

### 臭氧污染与心血管健康相关



众所周知，臭氧暴露与肺功能受损相关。近日，一项针对中国成人的研究表明，臭氧暴露还与引起心肌梗死、高血压、卒中中等心血管病的健康变化相关。（JAMA Intern Med. 7月17日在线版）

研究纳入89例生活在中国长沙的健康成人，为期1年，监测室内和室外的臭氧水平和其他污染物。在4次时间间隔中，研究小组采集受试者的血

样和尿样，应用肺活量测试法进行呼吸测试，检测导致心血管和呼吸系统疾病的因素。此外，研究者还检测了受试者炎症和氧化应激、动脉僵硬、血压、凝血因子和肺功能。

结果发现，存在血小板活化（一种凝血危险因素）和血压升高，提示臭氧影响心血管健康的可能机制。即使臭氧暴露低于影响呼吸健康的剂量，也低于当前美国环境保护局的空气质量标准，这种效应仍然存在。

该研究结果提示，在制定安全的臭氧暴露标准时应考虑到其对心血管病风险的影响。

### 美糖尿病与糖尿病前期者超1亿

据美国疾病控制和预防中心发布报告显示，美国约1/10的人患有糖尿病，超过1/3的人患有糖尿病前期。（源自Medscape）

报告称，截至2015年，美国有3030万糖尿病患者，占总人口的9.4%。然而，其中约1/4（720万）不知道自己患病。

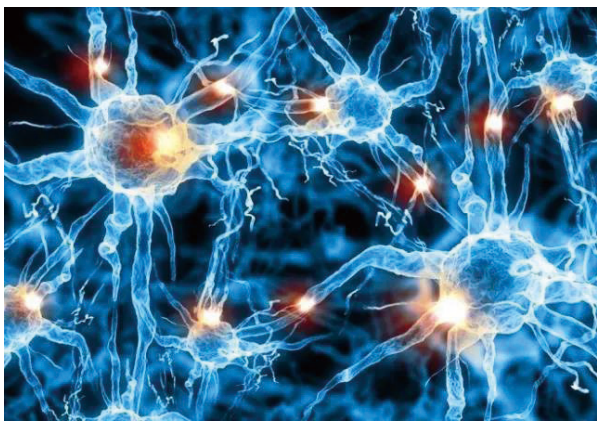
糖尿病前期患者有8410万，患病率为33.9%，约9/10不知道自己患病。

报告指出，美国糖尿病新发病例不断增长，2015年估计有150万新发病例。

## 贫血应警惕糖尿病外周神经病变

在糖尿病患者中糖尿病外周神经病变（DPN）并不少见。美国学者近期对2000多名年轻糖尿病患者的分析发现，1型和2型糖尿病患者中分别有7%和22%存在DPN，其危险因素包括年龄、糖尿病持续时间、吸烟、舒张压升高、肥胖、血脂异常等，而1型糖尿病合并DPN患者的血糖控制难度更大，但2型糖尿病患者并无影响。（Diabetes Care. 7月3日在线版）

近日，重庆医科大学附属第一医院李蓉教授等研究则发现，贫血也是2



型糖尿病患者发生DPN的独立危险因素。（Acta Diabetol. 7月21日在线版）

研究显示，与非贫血患者相比，贫血患者中神

经损伤严重程度评分为中重度（42.7%与24.5%）以及神经缺陷评分为中重度（42.7%与24.5%）的比例明显更高。

单因素回归分析发现，贫血患者的DPN风险升高（OR=1.906）。两个多因素逻辑回归分析模型则提示，贫血为DPN的独立危险因素。

研究者表示，糖尿病患者中DPN的高发病率应引起关注，同时需进行早期筛查和风险因素管理。针对血糖控制不良和血脂异常的青少年采取干预措施，可预防或延缓神经病变。

这是一项横断面研究，纳入1134例2型糖尿病患者。其中DPN组和非DPN组的贫血患者比例分别为25.4%和15.2%。

## 全球超半数糖尿病男士房事不举

法国学者进行的一项Meta分析发现，勃起功能障碍影响着全球超过一半的糖尿病男性患者，患病率约为无糖尿病健康男性的3.6倍。（Diabet Med. 7月18日在线版）

研究者认为，临床医生应将勃起功能障碍筛查作为糖尿病男性患者常规心血管健康评估的一部分。

分析显示，全球男性糖尿病患者的勃起功能障碍患病率为52.5%。不同研究报告的患病率存在显著差异，从35%到80%不等。2型和1型糖尿病患者

者的勃起功能障碍患病率分别为66.3%和37.5%。

2型糖尿病患者相较于1型糖尿病患者勃起功能障碍风险更高。许多2型糖尿病患者存在疾病诊断时已存在勃起功能障碍。因此，对于伴有勃起功能障碍的中年男性及时行糖尿病筛查尤为重要。

此外，分析发现，60岁以上男性糖尿病患者的勃起功能障碍风险更高。

这项Meta分析涉及145项研究的近9万名男性，平均为56岁。

本版编译 牛艳红 文韬