

Circulation 刊登阜外医院顾东风等预测研究 治理空气污染可防慢病

中国医学科学院阜外医院顾东风教授等进行的一项研究推测了 2017-2030 年，空气质量改善到不同程度时，我国 35~84 岁城市居民的健康获益。（Circulation. 9 月 7 日在线版）

研究指出，空气污染控制所带来的健康获益，与我国高血压患者减少 25%、吸烟人群减少 30% 所带来的健康获益相当或更多。

考虑到人口增长、老龄化及城乡人口迁移，研究者预计 2017-2030 年，我国 35~84 岁城市居民将从 4.21 亿增至 6.02 亿。按照 PM2.5 水平保持在 61 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以及当前的传统心血管危险因素流行趋势，2017-2030 年，预计发生约 790 万冠心

病死亡和 1106.1 万卒中死亡。

如果 2017-2030 年我国城市的年均 PM2.5 水平降至 2008 年北京奥运会时期的水平（55 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），则能减少冠心病死亡 43.9 万人、卒中死亡 23.7 万人、非心血管死亡 39.7 万人（包括 7.9 万呼吸疾病死亡）；增加 337.9 万寿命年（年均增加 24.1 万寿命年）。

在 PM2.5 水平最高的地区，如保定（PM2.5 118.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），将分别减少冠心病死亡、卒中死亡和呼吸疾病死亡 43.4%、20.7% 和 12.8%；若是北京（PM2.5 79.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），将分别减少冠心病死亡、卒中死亡和呼吸疾病死亡 20.8%、8.7% 和 5.3%。

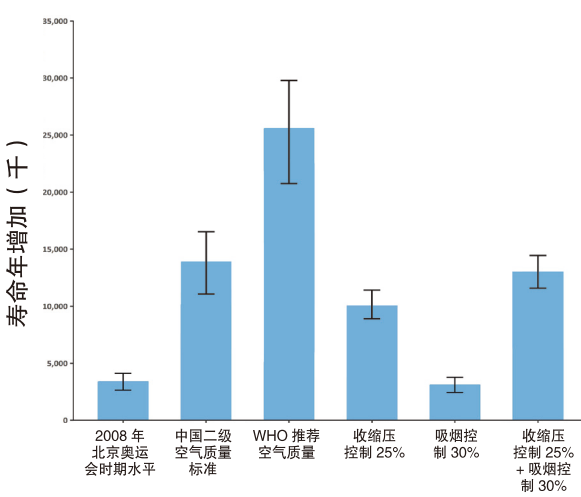


图 1 不同情况下的寿命年增加

此外，如果年均 PM2.5 水平达到中国二级空气质量标准（35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），将减少冠心病死亡 168.4 万人、卒中死亡 98.1 万人；增加 1388.3 万寿命年（年

均增加 99.2 万寿命年）。

如果年均 PM2.5 水平降至 WHO 推荐浓度（10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），将减少冠心病死亡 287 万人、卒中死亡 182.1 万人；增加

2557.6 万寿命年（年均增加 182.7 万寿命年）。

分析显示，PM2.5 达到 2008 年北京奥运会时期水平的健康获益，超过 2017-2030 年期间吸烟人群减少 30% 所带来的健康获益。

而 PM2.5 年均水平达到中国二级空气质量标准或 WHO 推荐浓度，所带来的健康获益，将超过高血压患者减少 25% 以及吸烟人群减少 30% 所带来的健康获益总和（增加 1298.6 万寿命年，年均增加 92.8 万寿命年，图 1）。

研究者呼吁，通过全社会共同努力，改善我国空气质量，包括发展绿色交通、减少工业排放、实现政府控制措施及其他协作行动。

高血压防控最佳策略：保持健康体重

美国学者最新研究发现，要想使血压维持在正常范围内，保持健康体重至关重要。（源自 AHA）

研究者分析了 25 年间 5 种健康行为对血压水平的影响，包括健康体重（体质指数 $< 25 \text{ kg}/\text{m}^2$ ）、不吸烟、适量饮酒、体力活动以及健康饮食。

结果发现，保持最佳体重者，随着年龄增加，血压升高的可能性降低 41%。而保持体力活动和健康饮食与血压变化无关。不吸烟和低中度饮酒者中年时血压升高不明显。

此外，维持至少 4 种健康行为者在年轻和中年时期维持血压正常较血压升高的可能性增加 27%。

研究者认为，当前需要关注的是，应采取哪些干预措施来使人终生保持正常体重。

研究纳入 4630 例 18~30 岁的受试者，随访 25 年间，共测量血压和评估 5 种健康行为 8 次。

生命简单七法则可预防痴呆

美国心脏协会（AHA）/ 美国卒中协会（ASA）公布的一项主席公告称，之前制定用来促进心血管健康的“生命简单七法则”也可促进大脑健康，即可预防痴呆。（Stroke. 9 月 7 日在线版）

证据表明，动脉粥样硬化的危险因素是导致认知功能受损和阿尔茨海默病（老年痴呆症）的主要因素。因此，生命简单七法则不仅可预防心脏病和脑卒中，还可预防认知功能受损。

生命简单七法则包括 4 个理想健康行为和 3 个理想健康因素：不吸烟；运动量达到目标水平；体重指数 $< 25 \text{ kg}/\text{m}^2$ ；遵循目前指南的健康饮食方式；不治疗情况下，血压 $< 120/80 \text{ mmHg}$ ；不治疗情况下，血胆固醇水平 $< 200 \text{ mg}/\text{dl}$ ；空腹血糖水平 $< 100 \text{ md}/\text{dl}$ 。

公告指出，除上述 7 个行为或因素，其他影响大脑健康的因素包括房颤、心输出量低、除脑卒中或神经退行性变以外的急性或慢性脑病、脑外伤等。

研究对 182 项相关研究进行分析。

本版编译 牛艳红

欧发布脑静脉血栓形成诊治指南

近日，欧洲卒中组织发布新版脑静脉血栓形成（CVT）诊治指南。（Eur J Neurol. 8 月 20 日在线版）

诊断推荐：

1. 诊断推荐基于诊断程序对患者结局的影响，而不是过程指标。

2. CVT 诊断可使用 CT 静脉造影、磁共振静脉造影或动脉内静脉造影，这些技术具有相似的准确性。

3. 不推荐常规行血栓前期和癌症筛查。

治疗推荐：

1. 所有急性 CVT 患者均应肠胃外抗凝，优选使用低分子肝素。

2. 对于伴有脑疝风险的脑半球大面积病变患者，应进行减压手术。

3. 经历急性症状性发作并有静脉梗死或出血的患者，应使用抗抗凝药物预防发作。

4. 由于经验有限和安全性未知，不推荐使用新型口服抗凝药，特别是在急性期。

5. 由于现有证据的质量非常低，在 TO-ACT 试验（由于无效而提前终止）最终结果发表之前，不能就急性血管内治疗提出建议。

6. CVT 后妊娠并不禁忌，妊娠期间建议皮下注射低分子肝素以预防复发性静脉血栓事件。

多囊卵巢综合征女性：糖尿病风险翻两番

一项丹麦国家注册研究发现，多囊卵巢综合征（PCOS）女性的 2 型糖尿病患病风险显著增加。（J Clin Endocrinol Metab. 8 月 29 日在线版）

研究中位随访 11 年，与对照组相比，PCOS 女性发生 2 型糖尿病的风险翻两番（HR=4）。而且，PCOS 女性中总的 2 型糖尿病事件率也是对照组的 4 倍（8/1000 人年与 2/1000 人年）。

此外，研究发现，PCOS 女性（31 岁，82% 小于 40 岁）较非 PCOS 女性（35 岁，66% 小于 40 岁）诊断 2 型糖尿病的平均年龄明显较小。

对此，研究者强调，在今后的指南中，年龄增长不应再作为 PCOS 患者发生 2 型糖尿病的独立危险因素。

研究还发现，妊娠次数多与 PCOS 女性较低

的 2 型糖尿病风险相关。研究者认为，这可能是因为多次妊娠提示了程度较轻的 PCOS 表型，因此 2 型糖尿病风险也较低。不过未来还应研究口服避孕药和分娩次数对 PCOS 女性 2 型糖尿病风险的影响。

研究纳入 1995-2015 年丹麦国家注册研究中的 18 477 例绝经女性及 1162 例无 2 型糖尿病史的 PCOS 患者。

350 万人研究：没有健康的胖子一说



近日，一项纳入约 350 万例患者的研究发现，代谢健康的肥胖者发生心脏病风险升高。（J Am Coll Cardiol. 2017;70:1429）

在校正混杂因素后，与体重正常且代谢健康

者相比，代谢健康的肥胖者发生冠心病、心衰和脑血管病的风险分别升高 49%、7% 和 96%；代谢健康的超重者发生冠心病和脑血管病的风险分别升高 30% 和 11%。

此外，研究还发现，体重不足的代谢健康者的脑血管病和心衰风险分别升高 31% 和 36%。

研究者还分析了不同体重者的外周血管疾病风险，结果出人意料，与体重正常且代谢健康者相比，体重不足者的风险升高 49%，而超重和肥胖者

的风险降低。在排除吸烟相关疾病的影响后，该结果仍保持基本一致。

该研究不仅明确否认了代谢健康肥胖的概念，还证明了代谢功能异常对体重正常者的影响。

研究显示，与体重正常且代谢健康者相比，存在 1~2 种代谢异常（糖尿病、高血压和高脂血症）的体重正常者的冠心病、心衰、脑血管病和外周血管疾病风险均显著升高；若存在 3 种代谢异常，风险则会进一步升高。