

40 年增 10 倍 全球“胖孩”激增

肥胖儿童和青少年从 1975 年 1100 万增至 2016 年 1.24 亿

据伦敦帝国理工学院和 WHO 领导的一项新研究显示，过去 40 年中，全球 5~19 岁肥胖儿童和青少年人数增加 10 倍，达到 1.24 亿人。研究于 10 月 10 日在线发表于《柳叶刀》杂志。（源自 WHO）

数据显示，1975 年，全球儿童和青少年的肥胖率不到 1%（相当于 500 万名女童和 600 万名男童）；至 2016 年，女童肥胖率增至近 6%（5000 万人），男童肥胖率增至近 8%（7400 万人）。

综合而言，全球 5~19 岁年龄组的肥胖人数增加 10 倍以上，从 1975 年的 1100 万人增至 2016 年的 1.24 亿人。此外，2016 年还有 2.13 亿人超重。

研究者表示，如果目前趋势持续下去，至 2022 年，儿童和青少年肥胖人数将超过中度或重度体重不足人数。2016 年，全球中度或重度体重不足的女童和男童数量分别为 7500 万人和 1.17 亿人。

此外，低收入和中等收入国家，尤其是亚洲，



儿童和青少年肥胖率的上升速度近来有所加快；而高收入国家儿童和青少年肥胖率的上升速度有所放缓并达到稳定。

肥胖儿童和青少年数

量增加最多的地区是东亚地区、高收入英语地区，以及中东和北非地区。

WHO 非传染性疾病监测和预防项目协调专员 Fiona Bull 表示，WHO 鼓

励各国开展努力，应对当前增加儿童肥胖风险的各种问题。各国家应特别致力于减少对廉价、超加工、高热量和营养欠佳食品的消费。还应通过积极的娱乐和体育运动来促进儿童更多地参与身体活动，减少用于视屏和久坐型休闲活动的时间。

此研究是有史以来参与人数最多的一次流行病学研究，对近 1.3 亿 5 岁以上人群（3150 万 5~19 岁者，9740 万 20 岁以上者）的体重和身高测量进行了分析。

我国仅 13.9% 房颤启用华法林

北京大学胡永华教授等研究发现，我国非瓣膜性房颤患者中，仅 13.9% 在就诊后启动华法林治疗。（Curr Med Res Opin. 10 月 12 日在线版）

按照 CHA₂DS₂-VASc 评分分层，低危、中危和高危患者中分别有 20.9%、15.3% 和 10.7% 服用华法林，风险越高者越少处方华法林。

而且患者依从性也较差，在启动华法林治疗的患者中，仅 40.4% 在 3 个月内再次处方。

分析显示，年龄 >75 岁、女性、制造工人、初级保健中心出院、抗血小板药物使用、糖尿病以及缺血性和出血性卒中等因素与华法林启用率较低有关；而伴有心衰、高血压或使用他汀类药物与华法林启用率较高有关。

另外，研究还发现，我国非瓣膜性房颤患者缺血性卒中的发生率约为发达国家的 3 倍，达 3.24/100 人年。而启动华法林治疗可分别降低中危和高危患者的缺血性卒中风险 36% 和 21%，且不增加严重出血风险。

该研究采用北京员工医疗索赔数据库，共纳入 33 463 例非瓣膜性房颤患者。



CSPPT 研究二次分析：“瘦”高血压患者认知功能障碍风险最高

安徽医科大学第一附属医院汪凯教授等对 CSPPT 研究进行的二次分析显示，肥胖与我国高血压患者较慢的认知功能下降速度独立相关。（J Am Heart Assoc. 2017;6:e005561）

研究中，约 1/5 高血压患者的体质指数（BMI）增加，约 1/2 腰围增加。

分析发现，认知功能障碍风险随 BMI 增加而

降低。与正常体重者相比，男性和女性超重高血压患者的认知功能障碍风险分别降低 22% 和 13%；肥胖高血压患者的风险分别降低 25% 和 18%。

而体重不足患者的认知功能障碍风险最高，男性和女性分别升高 37% 和 24%。校正已知心血管危险因素后，体重不足患者仍呈现出风险增加的趋势。

腰围和认知功能障

碍之间也存在相似的关联。女性腰围 >92 cm 时，认知功能障碍风险最低，并趋于平稳。

该分析纳入 CSPPT 研究中接受过至少 2 次

认知功能评估（简易精神状态检查表）的 16 791 例患者。研究中位随访 4.5 年，共有 1037 例男性和 3317 例女性高血压患者发生认知功能障碍。



ω-6 多不饱和脂肪酸可降低 2 型糖尿病风险 35%

澳大利亚学者研究发现，摄入富含 ω-6 多不饱和脂肪酸的饮食能够降低 2 型糖尿病风险 35%。（Lancet Diabetes Endocrinol. 10 月 11 日在线版）

人体并不能产生 ω-6 脂肪酸，只能从大豆油、向日葵油、玉米油以及坚果、种子中摄取。

该研究对 10 项前瞻性队列研究进行了分析，涉及来自 10 个国家的近 4 万人。所有受试者基线无糖尿病，随访 366 073 人年期间，共新发 4347 例 2 型糖尿病。

结果发现，与亚油酸血液水平较低者相比，ω-6 脂肪酸水平较高者发生 2 型糖尿病的风险降

低 35%，亚油酸是主要的 ω-6 脂肪酸。

ω-6 脂肪酸不仅对大脑功能、皮肤和毛发生长很重要，而且有助于调节代谢和支持骨骼健康。

然而，由于 ω-6 脂肪酸与增加炎症和心脏病相关，当前美国心脏协会指南推荐 ω-6 脂肪

酸至多占每日总能量摄入的 5%~10%，有些国家推荐的摄入量甚至更低。

研究者表示：“虽然有科学家从理论上认为 ω-6 脂肪酸对健康有害。但基于此项全球大规模研究，我们发现关于其有害的证据很少，而且主要 ω-6 脂肪酸确实与降低 2 型糖尿病风险相关。”

国人开滦研究：蛋白尿增加糖尿病和糖尿病前期患者卒中风险

开滦总医院吴寿岭教授等研究发现，持续性、新发和间歇性蛋白尿均为糖尿病和糖尿病前期人群卒中风险的独立预测因子。而且，相较于糖尿病患者，糖尿病前期患者发生持续性蛋白尿所带来的卒中风险更高。（J

Am Heart Assoc. 2017;6:e006178）

研究者认为，筛查蛋白尿变化有助于发现糖尿病和糖尿病前期患者中的高卒中风险者。对于存在蛋白尿（尤其是持续性蛋白尿）的糖尿病前期患者，应考虑早期干预，以预防疾病进展并潜在

降低卒中风险。

研究显示，与无蛋白尿的糖尿病和糖尿病前期患者相比，存在持续性、新发和间歇性蛋白尿者的卒中风险分别升高 64%、52% 和 42%。存在持续性蛋白尿的糖尿病前期患者较糖尿病患者的卒中风险高 35%。

而减少蛋白尿有助于降低卒中发生率（HR=0.88），并且在糖尿病和糖尿病前期患者中的效果类似。

该研究纳入开滦研究中的 17 380 例糖尿病和糖尿病前期患者，中位随访 6.9 年，共发生 751 例卒中。

男性发生房颤较女性早 10 年

德国学者研究发现，男性发生房颤平均较女性早 10 年，而超重是主要的危险因素。（Circulation. 10 月 16 日在线版）

研究者回顾了欧洲 4 项社区研究中年龄为 24~97 岁的近 8 万人的数据，中位随访 12.6 年，4.4% 的女性和 6.4% 的男性被诊断出房颤。

到 90 岁时，男性和女性的房颤诊断率均为 24%。然而，有所不同的是，男性房颤诊断率从 50 岁开始明显升高，而女性从 60 岁开始。

分析发现，炎症标志物 C 反应蛋白水平升高的男性发生房颤的风险更高。BMI 升高也增加房颤风险，但对男性的作用更大，分别使男性和女性的房颤风险增加 31% 与 18%。

研究者建议，男性和女性均应减轻体重，尤其是超重和肥胖的男性。

此外，出乎意料的是，研究者发现，高总胆固醇水平能够降低房颤风险，特别是在女性中，但其原因尚不明确。

女性中年高血压增加痴呆风险

美国学者研究表明，中年发生高血压是女性痴呆的危险因素，而在男性中并不存在这一关联。（Neurology. 10 月 4 日在线版）

研究者表示，该发现“令人惊讶”，在关于中年高血压是痴呆危险因素的既往研究中，并未发现性别差异或与男性关联更密切。

研究显示，成年早期（平均年龄 32.7 岁）高血压尽管对女性的影响较高（HR=1.31），但与痴呆之间并无显著关联。

然而，中年（平均年龄 44.3 岁）持续性高血压与女性痴呆风险增加 65% 相关。此外，与血压正常女性相比，中年期新发高血压可预测女性的痴呆风险增高 73%。

不过高血压治疗与痴呆风险无关，也没有证据表明高血压或高血压改变会增加男性的痴呆风险。

研究纳入 5646 例受试者，共 532 例患者（9.4%）被诊断为痴呆。

本版编译 牛艳红