

随着国人健康意识的提升,何为健康的生活方式受到越来越多的关注,我国专家学者也做了大量国人数据的分析,以期探索国人各种疾病的影响因素及防治手段。《医师报》特展开投票活动,并参考专家评审意见,评选出2017十大国人特色研究。在2017年,国人研究中有哪可为健康的生活方式指明方向?

1 10年间,高胆固醇血症患病率增3倍 不健康生活方式因素与传统饮食方式改变是“罪魁祸首”

中国疾病预防控制中心营养与健康所张坚等研究发现,2002-2012年,我国高胆固醇血症患病率增加3倍。(Nutrients. 2017; 9:279)

数据显示,校正年龄和性别后,国人总胆固醇水平从2002年的3.93 mmol/L增至2012年的4.62 mmol/L,高胆固醇血症患病率从1.6%增至6%。

女性较男性高胆固醇血症增幅更高。十年间,男性患病率从1.3%增至4.7%;女性从2.0%增至7.0%。就城乡而言,城市的高胆固醇血症从2002年的2.1%增至2012年的6.4%;农村地区从1.0%增至5.1%。

研究者表示,不健康生活方式与传统饮食方式的改变,与这十年期



间国人高胆固醇血症患病率升高呈正相关。与高胆固醇血症相关的不健康生活方式包括吸烟、饮酒、静坐生活方式、超重和肥胖等。(《医师报》3月30日5版)

2 肥胖是我国糖尿病首要危险因素

中国疾病预防控制中心营养与健康所何宇纳研究员等研究发现,高BMI、低摄入全谷物而高摄入精制谷物是我国糖尿病负担相关最重要危险因素;低体力活动和高血压也是重要影响因素。(Diabetes Care. 10月18

日在线版) 分析发现,高BMI是我国糖尿病首要归因因素。1991-2011年,我国≥20岁成人平均BMI从21.7 kg/m²升至23.5 kg/m²。2011年,4380万糖尿病患者归因于高BMI,估计人群归因分值为46.8%。(《医师报》11月02日14版)



3 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%。(《医师报》10月19日7版)

4 体力活动降低心血管病和卒中风险

一项对我国50多万名成人7年追踪研究发现,任何类型的高水平体力活动都与心血管病和卒中风险降低相关。(JAMA Cardiol. 11月8日在线版)

研究显示,我国成人的平均总体体力活动量为22 MET-h/d,且体力活动主要与职业相关,尤其是男性。与体力活动量最低五分位者相比,最高五

分位者的主要血管事件风险降低23%。

体力活动每增加4 MET-h/d,主要血管事件风险就降低6%。(《医师报》11月16日6版)

5 母乳喂养降低心脏病和卒中风险

一项对中国慢性病前瞻性研究数据的分析发现,母乳喂养不仅有益于婴儿健康,而且能够降低母亲未来的心脏病和卒中

风险。(J Am Heart Assoc. 2017; 6: e006081)

研究显示,与从未哺乳的母亲相比,哺乳母亲的心脏病风险降低9%,

卒中风险降低8%;对于哺乳时间≥2年的母亲,其心脏病和卒中风险分别降低18%和17%。(《医师报》6月29日5版)

6 尿酸水平是急性肾损伤患者死亡独立预测因素



扫一扫,查看投票结果

解放军总医院陈香美院士等研究发现,除传统危险因素外,尿酸水平也是急性肾损伤(AKI)患者全因死亡的独立预测因素。(Kidney Blood Press Res. 2017; 42:761)

研究中,与尿酸水平≤5.2 mg/dl者相比,尿酸水平为5.2~6.8 mg/dl、6.8~9.1 mg/dl和>9.1 mg/dl者的全因死亡风险分别增加11%、40%和78%。(《医师报》11月23日5版)

7 创新手术方法治疗痉挛性偏瘫

复旦大学附属华山医院手外科开展的Ⅱ期临床试验“健侧颈神经根移位手术治疗脑卒中、脑瘫后上肢痉挛性偏瘫”结果显示,接受创新手术治疗的患



超过5年的患者,将健侧自体C7颈神经根移位到瘫痪侧上肢。与单纯康复训练组相比,术后12个月患者上肢功能取得显著改善、肌肉僵直明显缓解。同时,正常大脑半球和瘫痪手之间发生了生理连接。(Ned Engl J Med. 12月20日在线版,《医师报》12月28日6版)

8 改善空气污染避免每年30万人早死

中国疾病预防控制中心周脉耕教授等研究发现,如果我国采取并强制实施更严格的空气质量标准,每年将避免30万人过早死亡,带来巨大公共健康获益。(BMJ. 2017; 356: j667)

研究者估测了2010年1月至2013年6月,我国38个大城市空气颗粒物污染(PM10)对死亡率的影响。

研究期间,所有地

区日均PM10浓度为92.9 μg/m³。其中污染最严重的城市是乌鲁木齐,日均PM10浓度为136 μg/m³;污染程度最轻的是秦皇岛,日均PM10浓度为66.9 μg/m³。

期间共发生35万例死亡。分析发现,在大部分(87%)城市,PM10暴露都与每日死亡率呈正相关。(《医师报》3月23日5版)

9 每天我国超4000人因急性肾损伤住院

北京大学第一医院杨莉教授等研究发现,我国社区获得性AKI常见,但受环境、经济和医疗资源等因素影响,不同地区的发生率、病因和治疗模式差异很大。(Am J Kidney Dis. 1月20日在线版)

该研究374 286例成年住院患者中,检测到社区获得性AKI的患病率为1.11%。据此估算,相当于2013年我国有157万成年社区获得性AKI或者住院,平均每天约4301人。

在这些患者中,

48.8%与肾灌注减少相关,26.9%与固有肾脏疾病相关,12.1%与尿路梗阻有关。(《医师报》2月09日4版)



10 吸烟的糖尿病患者血糖不易控制

上海交通大学医学院附属瑞金医院宁光院士等进行的REACTION研究结果显示,吸烟是我国糖尿病患者血糖控制不佳的一种可改变危险因素。(J Diabetes. 11月16日在线版)

研究发现,男性和女性当前吸烟者血糖控制不佳的风险分别升高49%和56%。

不过戒烟可降低该风险。戒烟10年后该风险降至与非吸烟者持平的程度。(《医师报》11月30日5版)

2017 十大国人特色研究

据国人特征研究证据
指引国人健康生活

