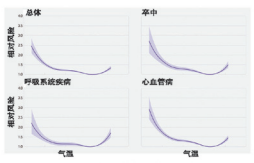
本版责编：郑真真
美编：杜晓静
电话：010-58302828-6857
E-mail：ysbzhengzhenzhen@163.com

医师报
2019 年 1 月 3 日

我国 272 个主要城市调研：心血管病受气温影响大

中国人最适宜气温 22.8℃

近日，中国疾控中心周脉耕和复旦大学公共卫生学院阚海东等公布了一项覆盖中国 272 个主要城市的全国性调查研究显示，气温与全因死亡和心肺疾病死亡风险呈反 J 型曲线关系，死亡风险最低时气温为 22.8℃，这也是最适宜气温，根据不同疾病死因，最低死亡风险对应的气温为 21.6℃~23.7℃。（BMJ.10 月 31 日在线版）



不同气温对应的各疾病死亡风险

与最适宜气温相比，遭遇极端寒冷天气（平均 −1.4℃）后，死亡风险会延迟 1 d 开始显现，第 5 d 时死亡风险最高，然后持续超过 14 d 逐渐降低。而极端炎热天气（平均 29.0℃）对应的死亡风险当天会立刻显现，仅持续 2~3 d 就迅速降低。

研究者指出，遭遇炎热天气时，应采取迅速、短暂的预防措施来降低其对健康的影响，而应对寒冷天气的保护措施需要延长时间。

研究发现，气温相关死亡风险和负担主要与中度寒冷天气有关。研究中 14.33% 的非意外死亡与气温有关。中度寒冷气温（−1.4℃~22.8℃）相关死亡率最高，为 10.49%，中度炎热气温（22.8℃~29.0℃）、极端寒冷气温（−6.4℃~−1.4℃）、极端炎热气温（29.0℃~31.6℃）相关的死亡率依次为 2.08%、1.14% 和 0.63%。

研究者解释，中度寒冷和炎热气温相关的死亡占比较高，与我国全年以这两种气温为主有关。

研究发现，气温对心血管病的影响大于对呼吸系统疾病的影响。气温相关心血管病死亡占比为 17.48%，高于呼吸疾病（10.57%）。

研究者认为，寒冷天气主要通过改变自主神经系统、血压、机体产热、炎症反应和氧化应激等来影响心血管系统，而其对呼吸系统的影响主要与呼吸系统感染有关。与缺血性卒中死亡相比，出血性卒中死亡更易于受寒冷天气影响，这与寒冷天气导致血压升高有关。

研究采用 2013−2015 年中国疾病监测点系统中 272 个主要城市的非意外死亡数据，研究期间 182.6 万人非意外死亡。

［编译 朱柳媛］

气温对心血管病影响大于呼吸系统疾病

心血管病最“喜”冷

2018 年 10 月，中国疾控中心周脉耕和复旦大学公共卫生学院阚海东等公布了一项覆盖中国 272 个主要城市的全国性调查研究显示，气温与全因死亡和心肺疾病死亡风险呈反 J 型曲线关系，死亡风险最低时气温为 22.8℃，这也是最适宜气温。根据不同疾病死因，最低死亡风险对应的气温为 21.6~23.7℃。（BMJ.10 月 31 日在线版）

与最适宜气温相比，遭遇极端寒冷天气（平均 −1.4℃）后，死亡风险会延迟 1 d 开始显现，第 5 天时死亡风险最高，然后持续超过 14 d 逐渐降低。而极端炎热天气（平均 29.0℃）对应的死亡风险当天会立刻显现，仅持续 2~3 d 就迅速降低。

研究者指出，遭遇炎热天气时，应采取迅速、短暂的预防措施来降低其对健康的影响，而应对寒冷天气的保护措施需要延长时间。

研究发现，气温相关死亡风险和负担主要与中度寒冷天气有关。研究中 14.33% 的非意外死亡与气温有关。中度寒冷气温（−1.4℃~22.8℃）相关死亡率最高，为 10.49%，中度炎热气温、极端寒冷气温、极端炎热气温相关的死亡率依次为 2.08%、1.14% 和 0.63%。中度寒冷和炎热气温相关的死亡占比较高，与我国全年以这两种气温为主有关。

研究发现，气温对心血管病的影响大于对呼吸系统疾病的影响。寒冷天气主要通过改变自主神经系统、血压、机体产热等影响心血管系统，而其对呼吸系统的影响主要与呼吸系统感染有关。

与缺血性卒中死亡相比，出血性卒中死亡更易于受寒冷天气影响，这与寒冷天气导致血压升高有关。（《医师报》11 月 8 日第 5 版）

JAMA 子刊发表 China PEACE 研究结果

人越胖 血压越高

根据国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院进行的 China PEACE 研究，170 万人群调查的最新数据，人越胖，血压也会越高。而当前，中国人群的肥胖和超重在持续升高，预计男性肥胖率将从 2010 年的 4% 增加到 2025 年的 12.3%，女性将从 5.2% 增加到 10.8%。

作为主要作者之一的 Harlan Krumholz 教授表示，在中国超重和肥胖率持续攀升的形势下，高血压已经成为一个主要的危险因素，很可能变得更为重要。

研究分析了 170 万名受试者，平均 BMI 为 24.7 kg/m^2，平均收缩压为 136.5 mmHg，根据美国高血压指南，这符合Ⅰ期高血压的标准。在没有服用抗高血压药物的受试者中，BMI 每增加 1 kg/m^2，则血压增加 0.8~1.7 mmHg。

研究者根据年龄、性别、种族 / 民族、地理、职业和其他相关特征，至少分类 22000 个亚组。

研究数据显示，血压和 BMI 在一般人群和上万个亚组群中均表现正相关，意味着 BMI 增加的趋势将与几乎所有人群的高血压的患病率相关，而进行降压药物治疗能减弱这种关系。（JAMA Network Open.2018,1:e181271）

健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一，是生命存在的最佳状态，是人永恒的追求。哪些生活方式与行为有益健康或有损健康？哪些研究结果与过去的结论不一致，有了新发现？我们盘点 2018 年国人十大健康研究，以更好地促进健康。

中国十大健康研究

健康是人的基本权利
健康是人永恒的追求

中国近 600 万育龄夫妇调查

丈夫吸烟增妻子流产风险

近日，国家卫健委科学技术研究所马旭带领大数据分析团队通过对近 600 万对育龄夫妇的备孕妊娠队列数据的挖掘分析，发现与丈夫不吸烟的妻子相比，丈夫吸烟的妻子其自然流产的发生风险可增加 17%；与孕前孕期丈夫吸烟的妻子相比，围孕期丈夫戒烟其妻子自然流产的发生风险可降低 18%。（BMJ.7 月 4 日在线版）

该研究是基于 2010−2016 年参加国家免费孕前优生健康检查项目的 580 万备孕夫妇的检查随访数据开展的。项目包括三个阶段，孕前检查、孕早期随访和妊娠结局随访。在纳入的研究对象中，有 29% 的丈夫为吸烟者，自然流产率为 2.5%。丈夫吸烟妻子的自然流产率为 2.92%，而丈夫不吸烟妻子的自然流产为 2.38%。在孕前孕期丈夫吸烟的研究对象中，孕期丈夫仍然吸烟的妻子其自然流产率为 3.35%；若围孕期丈夫戒烟，其妻子发生自然流产的风险下降为 2.79%。

占中国人口三分之二的妇女儿童的健康，关乎整个民族的健康与发展。马旭教授研究员团队的研究发现提示控烟仅在公共

丈夫吸烟 妻子倒霉

近日，国家卫生计生委科学技术研究所马旭带领大数据分析团队通过对近 600 万对育龄夫妇的备孕妊娠队列数据的挖掘分析发现，与丈夫不吸烟的妻子相比，丈夫吸烟的妻子其自然流产的发生风险可增加 17%；与孕前孕期丈夫吸烟的妻子相比，围孕期丈夫戒烟其妻子自然流产的风险可降低 18%。（BMJ.7 月 4 日在线版）

该研究是基于 2010−2016 年参加国家免费孕前优生健康检查项目的 580 万备孕夫妇的检查随访数据开展的。项目包括三个阶段，孕前检查、孕早期随访和妊娠结局随访。

在纳入的研究对象中，有 29% 的丈夫为吸烟者，自然流产率为 2.5%。丈夫吸烟妻子的自然流产率为 2.92%，而丈夫不吸烟妻子的自然流产率为 2.38%。在孕前孕期丈夫吸烟的研究对象中，孕期丈夫仍然吸烟的妻子其自然流产率为 3.35%；若围孕期丈夫戒烟，其妻子发生自然流产的风险下降为 2.79%。（《医师报》7 月 19 日第 6 版）

预防中老年骨折 补钙没用

近日，天津医院曾宪铁等发表的 Meta 分析显示，＞ 50 岁的中老年人无论补钙、补维生素 D，还是钙与维生素 D 同时补，都不能预防骨折。（JAMA，2017，318：2466）

研究显示，补钙、补维生素 D，或钙与维生素 D 同时补，不仅不能降低＞ 50 岁中老年人骨折发生率，甚至大剂量补充维生素 D 还会增加骨折发生风险。因此，研究者不建议＞ 50 岁中老年人常规补钙或维生素 D。

此前，一项发表于《新英格兰医学杂志》的研究显示，对 36 282 位 50~79 岁女士随访 7 年，未发现没有发现补钙及维生素 D，可预防髋部骨折。

有学者针对＞ 50 岁人群饮食补钙的几十项研究进行了汇总分析，包括膳食钙、牛奶、或奶制品摄入，结果显示，75% 以上研究未发现这几种补钙方法能预防骨折。此外，还有研究显示补钙可增加如肾结石、冠脉钙化等风险。

其实除钙和维生素 D 不足外，遗传、环境因素及不良生活方式都是影响骨折的重要因素，如常久坐、运动少、吸烟、酗酒、膳食营养不良、睡眠质量差等。

此外，预防骨质疏松，必须从青壮年时期抓起，年轻时通过培养良好的生活方式多存储骨量，当骨量因年龄原因而变化时就可有充足的资本供给所需。

本版编译 凤凰

预防骨质疏松 应从青壮年开始

天津医院曾宪铁等发表的 Meta 分析显示，＞ 50 岁的中老年人无论补钙、补维生素 D，还是钙与维生素 D 同时补，都不能预防骨折。（JAMA，2017，318：2466）

结果显示，补钙、补维生素 D，或钙与维生素 D 同时补，不仅不能降低＞ 50 岁中老年人骨折发生率，甚至大剂量补充维生素 D 还会增加骨折发生风险。因此，研究者不建议＞ 50 岁中老年人常规补钙或维生素 D。

该 Meta 分析共纳入 33 项随机试验 51 145 例受试者。

其实除钙和维生素 D 不足外，遗传、环境因素及不良生活方式都是重要的影响因素，如常久坐、运动少、吸烟、酗酒、膳食营养不良、睡眠质量差等。

此外，预防骨质疏松，必须从青壮年时期抓起，年轻时通过培养良好的生活方式多存储骨量，当骨量变化的时候就可有充足的资本供给所需。（《医师报》1 月 11 日第 8 版）

每天 1 个鸡蛋有益健康

北京大学李立明教授等研究发现，每天吃 1 个鸡蛋可显著降低心血管病风险。（Heart. 5 月 21 日在线版）

该研究采用中国慢性病前瞻性研究中约 50 万人的数据，中位随访 8.9 年。基线时，13.1% 的受试者每天都吃鸡蛋（通常每天 0.76 个），9.1% 很少吃鸡蛋（通常每天 0.29 个）。

结果表明，与很少吃鸡蛋者相比，每天吃鸡蛋者总心血管病风险降低 11%。多变量校正后，缺血性心脏病、主要冠脉事件、出血性卒中及缺血性卒中风险分别降低 12%、14%、26%、10%。

鸡蛋摄入量与所有心血管事件发病率均呈显著的剂量－效应关系。而且，每天吃鸡蛋者心血管死亡风险降低 18%，出血性卒中死亡风险降低 28%。

此外，另一项中国研究对 2.8 万例无心血管病人群进行近 10 年随访发现，每天一个鸡蛋不增加心血管死亡风险，支持将鸡蛋作为健康饮食的一部分（Eur J Nutr. 4 月 21 日在线版）。

澳大利亚学者 DIABEGG 研究显示，糖尿病患者或者高危人群吃鸡蛋也是安全的。（Am J ClinNutr. 5 月 7 日在线版）。（《医师报》5 月 31 日第 5 版）

中国两项长期随访研究证实：

每天一个鸡蛋对健康有好处

北京大学李立明教授等研究发现，每天吃 1 个鸡蛋可显著降低心血管病风险。（Heart. 5 月 21 日在线版）

研究采用中国慢性病前瞻性研究中约 50 万人的数据，中位随访 8.9 年。基线时，13.1% 的受试者每天都吃鸡蛋（通常每天 0.76 个），9.1% 很少吃鸡蛋（通常每天 0.29 个）。

结果表明，与基本不吃鸡蛋者相比，每天吃鸡蛋者的总心血管病风险降低 11%。多变量校正后，缺血性心脏病、主要冠脉事件、出血性卒中及缺血性卒中风险分别降低 12%、14%、26%、10%。

事件发病率均呈显著的剂量－效应关系。而且，每天吃鸡蛋者心血管死亡风险降低 18%，出血性卒中死亡风险降低 28%。

此外，近期发表的另一项中国研究对 2.8 万例无心血管病人群进行近 10 年随访发现，每天 1 个鸡蛋不增加心血管死亡风险，支持将鸡蛋作为健康饮食的一部分。（Eur J Nutr. 4 月 21 日在线版）

储存和功能中发挥作用。

研究显示，在男性和女性中，内脏脂肪组织与维生素 D 水平呈负相关。内脏脂肪组织每增加 1 cm^3，男性血清 25 羟维生素 D[25−（OH）D] 水平降低 0.05 nmol/L，女性 25−(OH)D 浓度降低 0.06 nmol/L；全身脂肪也与女性 25−（OH）D 水平呈负相关。全身脂肪含量升高 1%，25−（OH）D 水平降低 0.4 nmol/L。

研究采用荷兰肥胖流行病学研究中受试者的基线数据，平均年龄 56 岁，平均维生素 D 水平 70.8 nmol/L。应用线性回归分析全身脂肪、腹部皮下脂肪组织和内脏脂肪组织（2441 例）及肝脏脂肪（1980 例）与 25 −(OH)D 浓度的相关性。

（下转第 19 版）

18.indd 1 2019/1/2 9:29:34