（上接第18版）

06 新闻 NEWS

公共卫生

每分钟6人饮酒丧命

WHO饮酒与健康报告发布，中国被严厉批评

近日，WHO发表了2018全球酒精与健康报告，报告指出，全球每年约300万人死于饮酒，占全部死亡人数的5.3%；平均每20位死亡中就有1人死于饮酒，在饮酒相

2002–2013年，酒精性肝病的比例翻了1倍多。在此期间，大多数ALD患者（约98%）是男性。报告称，“中国酒精性肝病患者人数正以惊人的速度上升。”

中国6%的男性和1%

WHO所发布的数据，情况有所好转，但饮酒所致的疾病和伤害总体负担还是“高得令人无法接受”，尤其是欧美地区。

WHO介绍，全球范围内，估计有2.37亿男性

WHO酒精与健康报告：中国饮酒拖全球后腿

日前，WHO发表了2018全球酒精与健康报告，报告指出，全球每年约300万人死于饮酒，占全部死亡人数的5.3%；平均每20位死亡中就有1人死于饮酒，在饮酒相关死亡中，男性就占3/4。每分钟因饮酒死亡6人。

报告显示，全球范围内，饮酒呈下降趋势，但中国除外。报告指出，中国人均酒精消费量增加，戒酒率下降，拖了全球的后腿。

中国人均酒精消费量在2005年、2010年和2016年分别为4.1升，7.1升和7.2升，增幅76%。中国终身戒酒率从2005年的50.9%下降到2016年的42.1%。

报告还指出，北京302医院每年有超过4万例肝病的患者就诊。该医院接诊的肝病患者反映了中国肝病的发展趋势。2002–2013年，酒精性肝病的比例翻了1倍多。在此期间，大多数ALD患者（约98%）是男性。报告称，“中国酒精性肝病患者人数正以惊人的速度上升。”

中国6%的男性和1%的女性居民死于酒精相关疾病。除中国外，印度也在被批评之列。尤其值得注意的是，饮酒对年轻人的危害更为显著，20~29岁饮酒相关死亡占这个年龄段死亡的13.5%。WHO介绍，全球范围内，估计有2.37亿男性和4600万女性罹患饮酒所致疾病。WHO警告，除欧美形势严重外，让人担忧的是全球酒精消费持续上升，尤其是亚洲地区，中国和印度饮酒上升幅度不小。（医师报2018年9月27日第567期3版）

中国170万人群调查：人越胖 血压越高

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发现，体质指数（BMI）与血压呈正相关。（JAMA Network Open. 2018,1:e181271）

该研究中，受试者平均BMI为24.7kg/m^2，平均收缩压为136.5 mmHg，符合美国高血压指南Ⅰ级高血压标准。

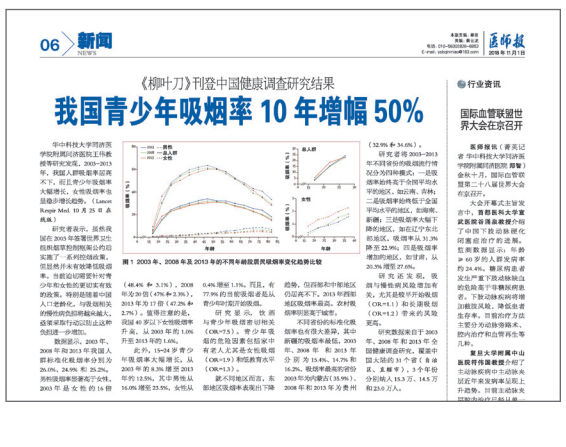
研究发现，在不服用降压药物的亚组中，95%的患者BMI每增加1个单位，血压升高0.8~1.7 mmHg，这种相关性在服用降压药物的亚组中大大减弱。

研究者根据年龄（35～80岁）、性别、种族/民族、地理、职业和其他相关特征，比如是否服用降压药，将受试者至少分为22000个亚组。结果发现，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增加的趋势几乎与所有人群的高血压患病率相关。而降压治疗改能减弱这种关系。

研究者指出，2010–2025年，预计中国男性肥胖率将从4%增至12.3%，女性肥胖率将从5.2%增至10.8%。高血压已经影响着中国1/3的成人，但仅20%高血压得到控制。

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，未来很可能变得更为重要。目前应采用降压药物治疗等措施，加强对这些危险因素的控制。（医师报2018年7月19日第557期6版）

中国十大健康研究


06 新闻 NEWS

《柳叶刀》刊登中国健康调查研究结果

我国青少年吸烟率10年增幅50%

华中科技大学同济医学院附属同济医院王伟教授等研究发现，2003–2013年，我国人群吸烟率居高不下，而且青少年吸烟率大幅增长，女性吸烟率也呈稳步增长趋势。（Lancet Respir Med. 10月25日在线版）

图1 2003年、2008年及2013年的不同年龄段居民吸烟率变化趋势比较

（48.4%和3.1%），2008年为20倍（47%和2.3%），2013年为17倍（47.2%和2.7%）。值得注意的是，我国40岁以下女性吸烟率升高，从2003年的1.0%升至2013年的1.6%。

此外，15–24岁青少年吸烟率大幅增长，从2003年的8.3%增至2013年的12.5%，其中男性从16.0%增至23.5%，女性从0.4%增至1.1%。而且，有77.9%的当前吸烟者是从青少年时期开始吸烟。

研究数据来自于2003年、2008年和2013年全国健康调查研究，覆盖中国大陆的31个省（自治区、直辖市），3个年份分别纳入15.3万、14.5万和23.0万人。（医师报2018年11月1日第571期6版、2018年11月8日第572期9版）

新闻 05 NEWS

JAMA刊登中国大规模室内空气污染研究

用煤和木柴做饭或取暖有害健康

北京大学李立明教授和华中科技大学邬堂春教授等进行的中国慢性病前瞻性研究结果发现，在我国农村地区，使用煤炭、木柴等固体燃料进行做饭或取暖所产生的空气污染，会显著升高心血管死亡和全因死亡风险。（JAMA. 2018,319:1351）

目前，全球仍有约30亿人在家中使用固体燃料（如煤炭、木柴、木炭、秸秆等）做饭或取暖。这些固体燃料在燃烧时产生的烟雾含有高浓度的细微颗粒物（PM 2.5）和其他有害物质，在无良好通风设施情况下所造成的室内空气污染尤为严重。据估计，全球与室内空气污染相关的死亡人数每年高达约250万人。

在中国，尽管过去几十年城市化发展迅速，目前仍有约1/3的城乡居民在家中使用固体燃料，其中大多为煤炭和木柴。

JAMA刊登中国大规模室内空气污染研究：小心！做饭取暖的煤和火柴

北京大学李立明教授和华中科技大学邬堂春教授等进行的中国慢性病前瞻性研究结果发现，在我国农村地区，使用煤炭、木柴等固体燃料进行做饭或取暖所产生的空气污染，会显著升高心血管死亡和全因死亡风险。（JAMA. 2018,319:1351）

目前，全球仍有约30亿人在家中使用固体燃料（如煤炭、木柴、木炭、秸秆等）做饭或取暖。这些固体燃料在燃烧时产生的烟雾含有高浓度的细微颗粒物（PM 2.5）和其他有害物质，在无良好通风设施情况下所造成的室内空气污染尤为严重。据估计，全球与室内空气污染相关的死亡人数每年高达约250万人。

在中国，尽管过去几十年城市化发展迅速，目前仍有约1/3的城乡居民在家中使用固体燃料，其中大多为煤炭和木柴。

结果显示，校正混杂因素后，与使用清洁燃料（燃气或电力）做饭者相比，使用固体燃料（煤炭或木柴）做饭者，心血管死亡风险增加74%和90%，全因死亡风险分别增加52%和72%。

此外，研究显示，从源头减少使用固体燃料或实施通风设施，可降低相应的危害。与持续使用固体燃料者相比，改用清洁燃料做饭或取暖者，心血管死亡风险分别降低17%和43%，全因死亡风险分别降低13%和33%。在使用固体燃料做饭者中，实施通风设施者较未实施者的心血管死亡风险降低11%，全因死亡风险降低9%。

邬堂春教授表示，“这些发现非常重要，因为即便是长期使用固体燃料者，改用清洁燃料也会带来显著的健康获益。对于还无法转换燃料者，实施通风设施则是一种成本较低且有效的选择。”

中国慢性病前瞻性研究于2004–2008年纳入我国5个农村和5个城市地区的50余万人。该分析纳入其中来自农村地区、基线无心血管病史的27万余人。

阜外医院李卫团队发表全球睡眠数据：警惕！每天睡觉勿超9小时

日前，欧洲心脏杂志刊登了阜外医院李卫教授团队与加拿大Salim Yusuf教授等人联合开展的PURE研究的最新分析。

研究表明，成年人每天睡6~8小时心血管病和死亡风险最低，但每天睡8小时以上，心血管病和死亡却较高。具体而言，每天睡8~9小时、9~10小时、10小时以上的人风险依次增加5%、17%和41%。

研究者指出，由于该研究仅为观察性研究，并不能说，睡得太多本身会导致心血管病，也许睡得多的人本身有一些潜在疾病，从而导致心血管病和死亡风险升高。该研究还发现，对于夜间睡眠时间超过6小时的人来说，白天小睡/打盹（例如睡午觉）可能会增加主要不良心血管事件和死亡风险。然而，如果夜间睡眠时间≤6小时，白天小睡/打盹并不会带来风险。研究者认为，夜间睡眠不足的人白天补觉，可能会抵消掉一些风险。

作者表示，每天睡6~8小时最合适；医生问病史时要常规询问患者的睡眠时间和白天是否小睡，这有助于发现心血管病或死亡高危患者。

这项研究从全球21个国家纳入116 623名35~70岁的受试者，中位随访7.8年期间，4381人死亡，4365人发生主要不良心血管事件，包括心脏病、卒中等。（《European Heart Journal》2018年12月5日）

CARDIAC REHABILITATION 心脏康复专栏 09

《柳叶刀》刊文：10年间，我国人群吸烟率居高不下，青少年与女性增幅堪忧

推进戒烟指导：发扬五大“特别”精神

戒烟宣言

综合因素致吸烟率居高不下 控烟律法助力戒烟

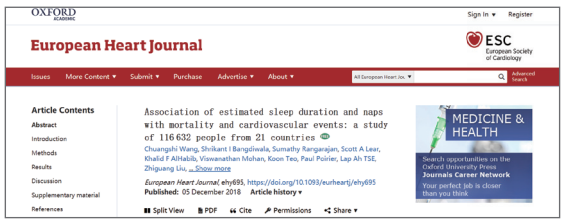
对戒烟认知不到位 影响戒烟成功率

精神作用提升突然戒烟成功率

推荐在有准备的情况下突然戒断

健康戒烟无需太多顾虑

合理的营养和运动处方可避免肥胖


OXFORD ACADEMIC

European Heart Journal

ESC European Society of Cardiology

Article Contents

Association of estimated sleep duration and naps with mortality and cardiovascular events: a study of 116 632 people from 21 countries

European Heart Journal ehy695, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy695

Published: 05 December 2018

MEDICINE & HEALTH