

China PEACE 研究 170 万国人数据分析 约 10% 为高危 但预防用药不足 3%

根据中国医学科学院阜外医院牵头的 China PEACE 研究 170 万人群调查的最新数据，我国 35~75 岁居民中约 1/10 (9.5%) 为心血管病高危人群，其中只有不到 3% 使用他汀或阿司匹林。(Ann Intern Med. 2 月 19 日在线版)

具体而言，心血管高危人群在男性和女性中的比率分别为 11.8% 和 8%；高心血管病风险的年龄和性别标准化率为 6.6%。

而且，无论男性还是女性，心血管高危人群的比率均随年龄增长而增加（图 1）。男性从 35~39 岁的 1.5% 增至 70~75 岁的 34.7%，女性则从 0.5% 增至 27.7%。不同年龄组农村地区的情况较城市地区更严重（10.1% 与 8.5%，图 2）。另外，在各年龄组中，

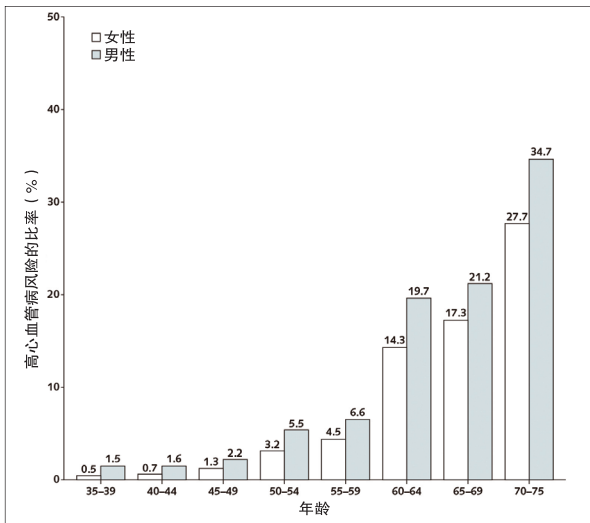


图 1 不同年龄和性别人群中高心血管病风险的比率

心血管病高危人群的比率随体质指数 (BMI) 的升高而增加；随教育水平（小学及以下学历为 12.6%，大学及以上学历为 4.6%）和年家庭收入水平（<1 万元、1 万~5 万元和 >5 万元分别为

11.7%、9.0% 和 7.3%）的升高而降低；有医疗保险相比没有医疗保险人群中的比率更高（9.5% 与 6.6%）。研究结果发现，汉族、当前饮酒、保险状态与男性和女性的高心血管病风

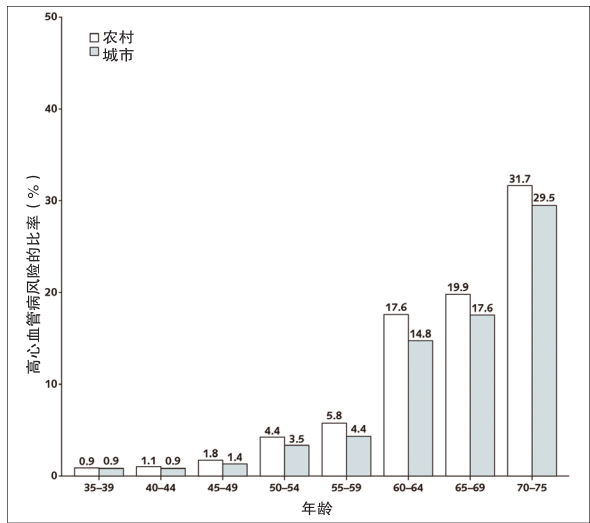


图 2 不同年龄和居住地人群中高心血管病风险的比率

险呈正相关，而农民和已婚、高学历、高家庭收入的人成为高危人群的可能性较小；教育水平和肥胖均为强预测因子。此外，研究者对高危人群心血管病危险因素的分析发现，高血压（96.2%）是最常见的危险因素，其后依次为血脂异常（54.9%）、糖尿病（51.6%）和吸烟（29.7%）。还有 18.1% 的高危人群当前饮酒，41.9% 超重，23.1% 肥胖。

与男性相比，女性中高血压、糖尿病、血脂异常和肥胖的患病率更高，但吸烟和饮酒率较低。多重危险因素在人群中也很常见，其中高血压和糖尿病是最常见的组合（16.7%）。男性高血压和吸烟组合最常见（20.7%），女性高血压和糖尿病组合最常见（23.6%）。最常见的 3 种危险因素组合为高血压、糖尿病和血脂异常（23.3%）。然而，在人群中，只有 0.6% 服用他汀，2.4% 服用阿司匹林。女性药物使用率高于男性，城市高于农村。在有高血压的高危人群中，只有 31.8% 使用降压药。

根据中国心血管病预防指南，研究将心血管病高危定义为 10 年心血管病风险超过 10%。

根据中国心血管病预防指南，研究将心血管病高危定义为 10 年心血管病风险超过 10%。

俯卧撑能力与男性心血管病风险相关

一项美国 10 年随访研究发现，与做不了 10 个俯卧撑的人相比，能够做 40 个以上俯卧撑的中年男性的心血管病风险显著降低。(JAMA Netw Open. 2019;2:e188341.)

研究者表示，该研究结果证明俯卧撑是一种简单、无成本的方法，几乎可以在任何环境下用于评估心血管病风险。

令人惊讶的是，俯卧撑能力与心血管病风险的相关性比次极量运动负荷测试结果更强。

研究者分析了 2000~2010 年收集的 1104 名男性消防员的健康数据，平均 39.6 岁，平均 BMI 为 28.7 kg/m²。

在这 10 年中，共发生了 37 例心血管相关事件，其中 36 例都发生在基线做不了 40 个俯卧撑的人中。

分析发现，相比于做不了 10 个俯卧撑者，能做 10 个俯卧撑者的心血管病风险降低 64%，能做 40 个以上俯卧撑者的心血管病风险更是减少了 96%。

美声明：肥胖增加儿童早发心脏病风险

近日，美国心脏协会发布更新了 2006 版高危儿童患者心血管风险降低的科学声明，指出肥胖和



重度肥胖可增加儿童和青少年的早发心脏病风险。(Circulation. 2 月 25 日在线版)

声明指出，重度肥胖和肥胖分别是中等危险因素和危险因素。研究结果表明其显著增加晚年患心血管病的机会。

一项针对近 230 万人随访超过 40 年的研究发现，与青少年时期体重正常者相比，青少年时期体重超重或肥胖者死于心血管病的风险要高出 2~3 倍。

有效的肥胖治疗方法虽然尚不确定，但总的来说，通常需要逐步减肥，包括改善饮食质量、减少卡路里摄入、增加体力活动、代餐、药物治疗和（或）减重手术，具体取决于肥胖的严重程度。

新声明相比 2006 版的其他变化包括：（1）将 2 型糖尿病升为高危因素，因为其与其他心血管风险（如高血压和肥胖）相关；（2）认为早发心脏病风险也与儿童癌症治疗相关。

无糖饮料增加卒中风险获新证

美国学者研究发现，含有人工甜味剂的无糖饮料与女性缺血性卒中、冠心病和全因死亡风险升高相关。(Stroke. 2 月 14 日在线版)

研究者分析了 1993~1998 年参加女性健康倡议观察性研究的近 8.2 万例受试者，基线年龄 50~79 岁。

结果发现，与摄入量水平最低者相比，每天摄入 ≥ 2 份人工甜味剂饮料者的致死性和非致死性卒中风险升高 23%，缺血性

卒中风险升高 31%，冠心病风险升高 29%，全因死亡风险升高 16%。

研究还首次证实，大量摄入人工甜味剂饮料者，小动脉闭塞风险升高 81%。在排除糖尿病或心血管病患者的敏感性分析中，大量摄入人工甜味剂饮料的小动脉闭塞风险更高（HR=2.44）。

小动脉闭塞风险不受高血压影响，在伴有高血压的高摄入量者中，HR 为 2.38，在不伴高血压者中位 2.45。

CJASN 发表近万例血透患者食物频率问卷称 多吃果蔬或可降低血透患者死亡风险

▲北京大学人民医院肾内科 赵新菊

近日，CJASN 发表了一篇研究果蔬摄入量与血透患者死亡风险关系的文章。该项大规模、涉及 11 个国家的前瞻性队列研究发现，血液透析人群中水果和蔬菜的摄入量较低，更多摄入水果和蔬菜可降低血透患者的全因和非心血管死亡风险。(CJASN.2019;14:250)

该项研究结果应引起研究者对目前临床实践饮



食推荐策略的反思，认识到传统营养研究主要关注单个膳食营养素，有其局限性，应运用一种整合和整体的理念指导临床研究和实践。

多项研究未能证实膳食摄入钾与血清钾之间存在直接关系，但此情况在临床上常有发生，因此研究结果如何推广需因人而异。对于肾功能好，血

清钾正常的患者可推荐多摄入果蔬；对于既往出现过高钾血症或合并其他高钾血症危险因素的患者，推荐摄入钾含量低的果蔬，而避免摄入钾含量高的果蔬；其他预防性避免高钾血症策略包括：水果去皮、蔬菜切好后浸泡焯水、慎用中草药等，必要时预防性使用降钾树脂等策略。

从研究角度，建议设计更为科学的随机临床试

验，为该群体有效的饮食建议提供更有力的证据；从临床实践角度，需指导患者在保证安全前提下采用更科学、健康的生活方式，通过医患配合达到提高患者生活质量的效果。



关联
 全文
 扫一扫