

北京天坛医院王拥军教授等在 BMJ 刊文 我国卒中诊疗质量进步显著

近日，首都医科大学附属北京天坛医院王拥军教授等在 BMJ 刊文，介绍了我国卒中患病人数不断增长的原因，以及我国在降低卒中发病率和改善卒中诊疗方面所采取的措施。（BMJ. 2019;364:1879）

文章指出，我国卒中负担和危险因素分布的地区差异大，再加上人口老龄化所带来的挑战，让决策者很难制定出减少卒中的个体化策略。

不过，近年来，随着全面医疗改革的开展，我国卒中诊疗得到不断改善，包括公共教育、诊疗系统组织、急救快速通道和二级预防。

首先，我国在控制危险因素方面取得了一些进展。我国卒中主要危险因素的患病率很高，且大

部分危险因素的患病率在 2002-2012 年间有所增加。随着中国政府实施几项针对卒中公共教育和初级预防措施后，高血压、糖尿病的知晓率、治疗率和控制率均有所提高，烟草使用也下降。

此外，中国卒中二级预防成效显著。2007-2012 年，卒中 1 年内复发率（17.7% 降至 6.7%）和病死率（14.3% 降至 8.5%）均大幅下降。

其中，高质量临床研究在促进卒中循证诊疗证据方面起重要作用，比如 CHANCE 研究。但中国对循证推荐的依从性和在临床实践中的应用仍远低于发达国家，比如房颤的抗凝率仍没有显著改善（2007-2008 年为 19.7%，2012-2013 年为 21%）。

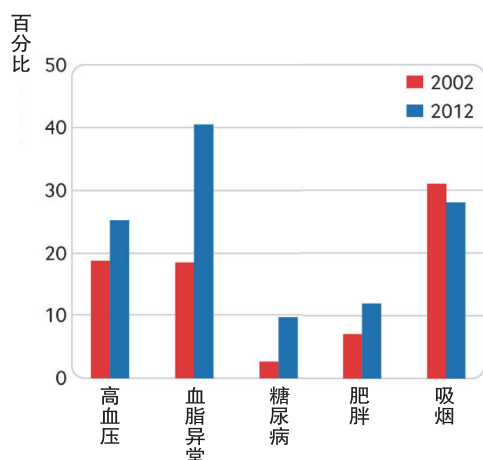


图 1 2002-2012 年中国成人卒中危险因素患病率

在监测卒中诊疗质量和改善方面，中国借鉴了美国、英国等国家的成功经验，发起了一系列大规模区域性和全国性的研究，来确定医生对指南推荐和临床实践之间的差距，以及为改善卒中的诊疗质量和患者结局设计和

评估干预工具。比如中国卒中学会成立的中国卒中中心联盟，自 2015 年以来，已有超过 2500 家医院加入了这一以医院为基础的全国卒中诊疗质量评估和改善平台。

不过，我国卒中诊疗质量仍有很大改善空间。

2012 年，有指征患者静脉注射组织型纤溶酶原激活剂（tPA）的使用率仅为 18.3%。溶栓率低的潜在原因包括院前延迟、缺乏区域性卒中诊疗网络、tPA 成本高、保险覆盖率低以及对出血风险的担忧。

目前，我国已有 30 多个城市建立了急救分流中心的溶栓地图，实时显示当地医院溶栓治疗的可行性和能力，旨在减少院前延迟，提高急性再灌注治疗的依从性。

另外，我国卒中后康复尚不理想。注册数据显示，2012-2013 年仅 59.4% 的卒中患者在住院期间接受康复评估，其中仅一般由康复治疗师评估。最后，文章还指出了构建完整医疗保健系统、信息系统的必要性。

每天晨练 半小时可降压

澳大利亚学者研究发现，对于超重或肥胖老年人，晨练 30 min 可降低 8 h 的平均血压水平；如果白天时每坐半小时就起来活动 3 min，则能够为女性带来进一步血压获益。

（Hypertension. 2 月 20 日在线版）

该研究共纳入 67 例，55~80 岁受试者，其中 35 例为女性，平均 BMI 为 31.2 kg/m²，随机参与 3 个不同的场景，每个场景间隔至少 6 d：（1）不间断静坐 8 h；（2）静坐 1 h，中等强度步行 30 min，然后静坐 6.5 h；（3）静坐 1 h，中等强度步行 30 min，然后静坐 6.5 h。

结果发现，与第一组相比，仅仅晨练半小时的第二组患者，8 h 平均收缩压和舒张压分别下降 3.4 mmHg 和 0.8 mmHg；进一步减少久坐时间的第三组患者 8 h 平均收缩压和舒张压分别下降 5.1 mmHg 和 1.1 mmHg，相比第二组收缩压水平降低 1.7 mmHg，而这一获益主要来自女性收缩压下降（3.2 mmHg）。

吃蓝莓可降压

英国学者研究发现，连续 4 周每天吃 2 次蓝莓，每次相当于 100 g，可降低收缩压，效果相当于服用降压药。（J Gerontol: Series A.2 月 16 日在线版）

研究者认为，是蓝莓所含花青素对血管系统产生了有益作用，能够在 2 周内改善内皮功能。

研究结果发现，第 28 天时，蓝莓组受试者的 24 h 收缩压相比对照组平均下降 5.6 mmHg，但两组舒张压无显著差异。

根据最近的一项 Meta 分析，血流介导的血管舒张功能（FMD）每升高 1%，心血管病风险下降 10%。也就是说，每天摄入蓝莓至少 2 周对持续改善内皮功能是必要的。

小鼠研究也进一步证实，人体中观察到的循环花青素代谢物质确实与 FMD 增加相关。由于该研究纳入的是健康人群，所以将该发现作为临床推荐还言之尚早。

中药首次挑战“西药金标准” 心脏康复治疗或添新选择

医师报讯（融媒体记者 蔡增蕊）近日，由中华医学会心血管病学分会主委韩雅玲院士牵头的 HEARTTRIP 研究在沈阳启动。

该研究是国内首个多中心、前瞻性比较中成药养心氏片与曲美他嗪对 PCI 术后患者心脏康复影响的研究，旨在评价养心氏片对比曲美他嗪对首次 PCI 术后患者心脏康复治疗领域的临床价值。

韩雅玲院士表示，既往证据发现，PCI 术后的康复治疗对降低患者残余风险非常重要。若本次临床研究结果喜人，则证明“养心氏片可作

为临床用于冠心病患者心脏康复的新选择”。

启动仪式上，来自解放军北部战区总医院、北京安贞医院、北京大学人民医院、上海交通大学附属新华医院、广东省人民医院等多家医院的 30 余心血管专家，上药集团青岛国风药业总经理张聪博士等共同出席会议。



扫一扫
关联阅读全文

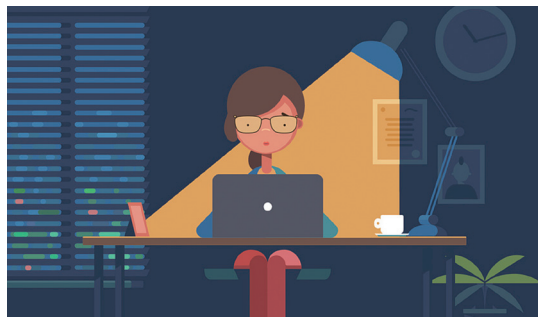
女性工作时长增加抑郁风险

一项英国观察性研究发现，长时间工作，也就是每周工作超过 55 h，与女性抑郁风险增加相关。而周末加班与女性和男性抑郁风险增加均相关。

（J Epidemiol Community Health. 2 月 25 日在线版）

该研究共纳入来自英国家庭纵向研究的 11 215 名男性和 12 188 名女性。分析发现，男性的工作时间往往比女性长，近一半男性的工作时间超过了标准定额，而女性的这一比例不到四分之一。近一半的女性从事兼职工作，而男性只有七分之一。

已有孩子的已婚女性往往加班较少，但已婚父亲的情况正好相反。超过三分之二的男性在周末工作，



而女性只有一半左右。

在每周工作时间少于或多于标准工作时间的男性以及周末工作的男性之间，抑郁症状没有差异。但如果考虑到工作条件，周末工作与男性的抑郁症状增加明显相关。

在女性中，抑郁症状与周末工作的次数有关。每周工作 ≥ 55 h 和（或）每周周末或大部分周末都工

作的女性的心理健康状况最差，抑郁症状明显多于正常工作时间的女性。

研究人员认为，这可能是因为女性更有可能在男性主导的职业中工作更长时间，而那些在周末工作的人往往集中在薪酬较低的服务业工作，再加上与公众或客户频繁或复杂的互动，都与抑郁症的高发有关。

载脂蛋白 B 水平可预测中国成人代谢综合征风险

上海交通大学附属瑞金医院宁光院士等进行的横断面和前瞻性研究发现，血清载脂蛋白 B（apoB）水平与代谢综合征相关，其可能是代谢综合征的预测因子，特别是在正常体重人群中。（J Diabetes. 1 月 16 日在线版）

本研究中，研究人员

于 2010 年在上海嘉定区进行了一项以人群为基础的调查，共涉及 10 340 例年龄 ≥ 40 岁的成人，并于 2015 年进行随访评估新发糖尿病情况。

结果发现，基线时有 2794 例（27.02%）受试者有代谢综合征。血清 apoB 水平与代谢综合征患病风

险增加显著相关。多变量校正分析显示，与 apoB 最低五分位组相比，第 2~5 分位组患者的代谢综合征风险分别升高 29%、47%、32% 和 102%。

在平均 5.1 年随访期间，4627 例基线无代谢综合征的受试者中，有 830 例（17.94%）新发代谢综

合征。分析发现，血清 apoB 水平与新发代谢综合征风险显著相关。与 apoB 最低五分位组相比，第 2~5 分位组患者的代谢综合征风险分别升高 43%、57%、74% 和 107%。

分层分析提示，与超重或肥胖者相比，上述关联在正常体重者中更强。

