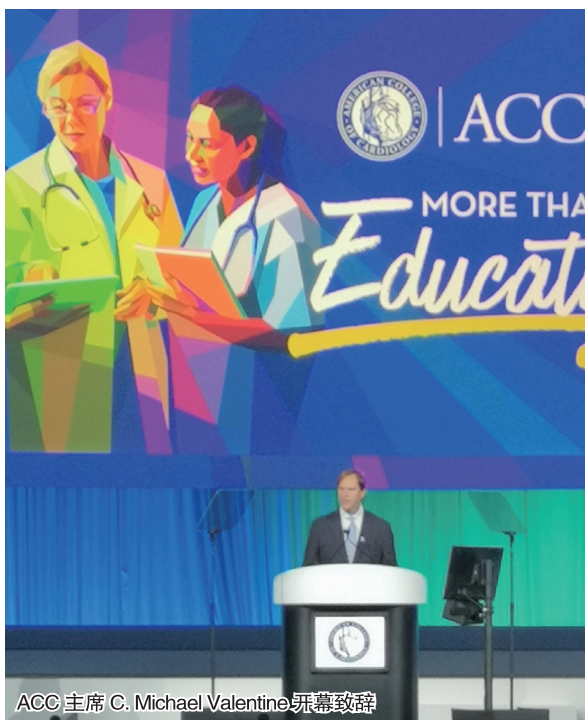




第 68 届美国心脏病学会年会于新奥尔良召开

用创新、科教、技术 改善心血管健康

▲《医师报》融媒体记者 文韬 发自新奥尔良

“未来，美国心脏病学会（ACC）将继续努力实现其核心价值观，为创造一个通过创新和知识改善心血管健康的世界做出一份贡献。”ACC 主席 C. Michael Valentine 在开幕式上表示。3月16~18日，第68届ACC年会在美国新奥尔良开幕。

“我们为不断创新和不断学习而自豪。”ACC.19 主席 Andrew M.Kates 表示，“虽然会议的基本核心——提供最新的临床科学和广泛的教育以及为创建网络和分享最佳实践方法创造机会——仍是相同的，但我们正在不断优化，根据不断变化的技术以及全世界心血管专业人员的不同需求，传播更科学的信息。”

作为世界心血管领域重要的学术交流平台，来自世界各地的专家学者参会，就心血管领域的前沿热点、指南更新、最新研究结果、临床案例等多个方面展开热烈讨论与分享。

扫一扫
关联阅读全文美国心血管病预防指南新概念：不吸烟为生命体征，强烈建议戒烟
医生应常规询问体力活动和吸烟情况

ACC 年会期间，美国心血管两大会公布《2019 ACC/AHA 心血管病一级预防指南》，对于未患心血管病的人群，指南强调健康饮食、多运动、戒烟和纠正已有危险因素。

指南认为，对于冠心病、卒中、心衰和房颤的预防，最重要的是终生都采取健康的生活方式。

他汀：严重高胆固醇血症
考虑给予最大耐受剂量他汀

原发性严重高胆固醇血症（LDL-C ≥ 4.9 mmol/L）患者，心血管病风险和早发、复发冠脉事件风险较高，应给予最大耐受剂量他汀。

减重：采取全面生活方式干预措施
评估社会心理压力及睡眠问题

对于超重和肥胖的成人，建议通过咨询和限制热量减轻体重。对于超重和肥胖者，建议采取全面的生活方式干预措施，包括限制热量，以减轻体重。建议每年计算体质指

数（BMI），测量腰围以确定心脏代谢风险也是合理的。

体重管理应包括评估患者的社会心理压力、睡眠问题。对不能减轻体重的患者，可考虑维持体重。

糖尿病：少摄入细粮和红肉
新型降糖药物写入指南

对于患有2型糖尿病的成人，改变生活方式至关重要，包括改善饮食习惯和锻炼。碳水化合物对于控制血糖尤为关键，重点是少吃精制碳水化合物，多吃富含纤维的全谷

物。此外，红肉已被证明会增加糖尿病风险，减少红肉摄入可改善血糖控制。如果需要药物，二甲双胍作为一级首选治疗方案，钠-葡萄糖协同转运蛋白2（SGLT-2）抑制剂或胰高血糖素样肽-1（GLP-1）受体激动剂作为备选治疗方案。

体力活动：医生应常规咨询患者身体活动
减少久坐行为

医生在接诊患者时，应常规询问患者的体力活动情况。医生对患者身体活动情况进行评估，可促进患者体力活动。可通过几种简单评估工具，并将结果以及体重和血压等记录在病历

中。包括活动频率、强度、持续时间和类型。指南建议，成人应每周至少进行150 min的中等强度体力活动或每周75 min的高强度体力活动。应尽力让患者达到建议的最低体力活动量。但对于无法达到目标者，增加中等强度的身体活动仍有获益。尽量减少久坐。

戒烟：不吸烟是一项生命体征

不吸烟是一项生命体征，建议医生评估患者的

吸烟情况。对吸烟患者强烈建议戒烟。

（下转第11版）

健康饮食：强调蔬菜、
水果、豆类、坚果、全谷物和鱼

健康饮食是预防的基石，指南强调吃蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物和鱼可预防心血管病，建议用单不饱和脂肪和多不饱和脂肪代替饱和脂肪，建议少吃胆固醇含量高和高盐食品，少吃加工肉类、精制碳水化合物和甜饮料，不吃反式脂肪。

指南还指出，长时间少吃碳水化合物但吃动物脂肪和蛋白质者，心脏和非心脏病死率增加。Meta分析发现，低碳水化合物饮食与全因死亡风险增加31%相关，心脏病死亡率增加。

社区动脉粥样硬化风险（ARIC）研究显示，饮食中动物蛋白质和脂肪（如羊肉、牛肉、猪肉、鸡肉）多，

而碳水化合物少，使死亡率增加18%，植物来源（如蔬菜）、坚果、全麦与较低的死亡率相关。最佳碳水化合物摄入量50%~55%。

应评估影响居民健康的社会因素，如定期评估心理压力和健康素养。了解患者以及其对自己体型的认知、是否能摄入健康食物，如居住在农村、老人或生活贫穷等。

限制使用阿司匹林

低剂量阿司匹林（75~100 mg）可考虑用于40~70岁患者心血管病一级预防，但应是心血管病风险高但出血风险低的患者。低剂量阿司匹林不

应常规用于 ≥ 70 岁老人的心血管病一级预防。

对于出血风险增加的成年人，不应给予低剂量阿司匹林用于心血管病一级预防。



高血压：控制目标应 <130/80 mmHg

所有高血压患者，建议采用非药物干预措施降压，包括减重、健康饮食模式、限盐、增加含钾食物、锻炼计划、限酒；对于需要药物治疗的患者，血压目标应 <130/80 mmHg。