

# JAMA 吃鸡蛋研究再引争议

## 专家称不足以改变指南 均衡膳食才是关键

近日,《美国医学会杂志》的一项大规模研究发现,多吃鸡蛋可能增加心血管病和死亡风险。(JAMA. 2019, 321:1081)

该研究汇总了1985年-2016年间共6个前瞻性队列研究的数据,随访时间长达31年(中位17.5年)。研究发现,每天每多摄入300 mg胆固醇(约

相当于1.5个鸡蛋),心血管病风险增加17%、死亡风险增加18%;每天每多吃半个鸡蛋,心血管病风险增加6%、死亡风险增加8%。

研究者表示,吃鸡蛋的数据是根据回忆得来的,比如问“你上个月吃了多少鸡蛋?”这种数据可能不可靠。同时,该研究仅

对吃鸡蛋进行一次评估,并假设平均17年的随访时间内没有改变。

人口健康研究所Andrew Mente教授指出,“研究的主要假设是多吃鸡蛋会增加坏胆固醇LDL-C,吃得越多越糟糕。但在研究附件中,更高的鸡蛋摄入量反而与坏胆固醇的减少有关。这似乎与

研究结果相矛盾。”哈佛大学教授Frank B. Hu也表示,该研究目前尚不足以改变膳食指南,鸡蛋仍然可以作为餐桌上的选择,但同时也应考虑水果、蔬菜、全谷物、坚果和豆类等其他健康食物。

此外,中国一项观察超50万成人的研究发现,每天吃一个鸡蛋的人,心

血管事件风险降低11%,心血管事件死亡风险降低18%。这项研究中,有半数人每周吃1~3个鸡蛋,有13.1%的人每天都吃鸡蛋(平均每天0.76个鸡蛋)。因此,该研究可以证明每天吃一颗鸡蛋有助于心血管健康。

中国另一项观察2.8万人近10年的研究发现,

每天吃一个鸡蛋不增加心血管死亡风险。研究组同期进行了超过160万人的荟萃分析,发现每天吃一个鸡蛋可降低9%的卒中风险。

对于心血管疾病患者,应根据在服用他汀类药物基础上,患者的胆固醇水平能否维持在理想水平进行个性化判断。

## 新发房颤复律：早晚都一样

荷兰学者公布的RACE 7 ACWAS研究结果显示,对于新近发作(<36 h)的症状性房颤患者,延期心脏复律在4周内窦性心律恢复方面不劣于早期复律。(N Engl J Med. 3月18日在线版)

研究显示,在4周时,延迟心脏复律组和早期心脏复律组分别有91%和94%的患者恢复窦性心律(图1)。组间差异为2.9个百分点,达到非劣效性终点。

在延迟心脏复律组,69%(150例)的患者在48 h内自行转复为窦性心律,28%(61例)经延迟心脏复律后转为窦性心律,其中9例进行药物复律,52例进行电复律。

在早期心脏复律组,16%(36例)的患者在心

脏复律前转为窦性心律,78%(171例)经心脏复律后转为窦性心律,其中83例患者进行药物复律,88例患者进行电复律。

在4周随访期间,延迟心脏复律组30%(164例)的患者房颤复发,早期心脏复律组29%(50例)的患者房颤复发。在4周内,两组分别有10例和8例患者发生心血管相关并发症。

该研究共纳入427例血液动力学稳定的新近发作房颤患者。延迟心脏复律组患者采用等待观察法进行治疗,即使用心率控制药物进行初始治疗,若房颤在48 h内未缓解,再进行延迟心脏复律。紧急心脏复律组则在36 h内进行心脏复律。

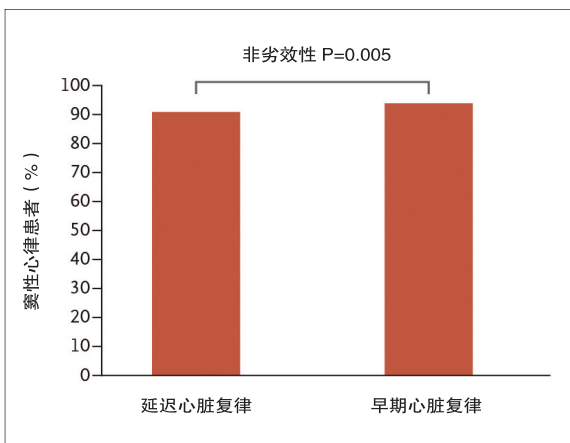


图1 两组4周时恢复窦性心律的患者比例

## 国人降低胆固醇可预防脑梗

近日,在Nature子刊上发表的中国慢性病前瞻性研究组最新结果显示,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)与缺血性卒中风险呈正相关,与脑出血风险呈负相关。

但是,对于我国人群来说,降LDL-C治疗对于总体卒中和心血管病预防仍很可能带来净获益,因此支持更广泛地使用降LDL-C药来预防卒中和其他血管事件。(Nat Med. 3月11日在线版)

研究者首先对5475例缺血性卒中、4776例脑出血和6990例对照者进行了巢式病例对照研究,结果显示,在1.7~3.2 mmol/L研究范围内,LDL-C每升高1 mmol/L,缺血性卒中风险升高17%,脑出血风险降低14%。反之,LDL-C每降低1 mmol/L,缺血性卒中风险降低15%,脑出血风险升高16%。

遗传性分析和降LDL-C临床试验也得到类似结果。遗传性分

析显示,LDL-C每降低1 mmol/L,缺血性卒中风险降低25%,脑出血风险增加13%。对降低LDL-C药物治疗随机试验的荟萃分析显示,LDL-C每降低1 mmol/L,缺血性卒中风险降低20%,脑出血风险增加17%。

这些研究结果表明,低LDL-C很可能与高脑出血风险之间存在因果关系。

不过研究者对降LDL-C药物治疗能否对我国人群带来净获益进行

评估发现,每1万例使用他汀治疗5年的患者中,LDL-C降低1 mmol/L所避免的缺血性卒中和主要冠脉事件数目远远超过增加的脑出血事件数目,且与年龄、高血压和心血管病史无关。

该研究共纳入来自全国10个地区的512 891名成人。中位随访9年,共发生32 869例缺血性卒中和8270例脑出血,按年龄及性别校正的发病率分别为761/10万人年和187/10万人年。

## 喝含糖饮料增加早死风险

一项针对11万余名美国人随访近30年的研究显示,含糖饮料摄入越多,早死风险就越大。(Circulation. 3月18日在线版)

校正混杂因素后,与不常喝含糖饮料(每月一次或更少)人群相比,每月喝1~4次含糖饮料者的死亡风险增加1%;每周喝2~6次者的死亡风险增加6%;每天喝1~2次者的死亡风险增加14%;每天喝两次或更多者的死亡风险增加21%。而且,在女性中,这种关联更明显。

研究还发现,摄入含

糖饮料与心血管病死亡风险关联密切,与不常喝的人群相比,每天喝2次或更多含糖饮料人群的心血管死亡风险增加31%。

此外,虽然用人工甜味剂饮料代替含糖饮料与早死风险中度降低有关,但是人工甜味剂饮料高摄入水平(至少4份/天)与女性整体和心血管病相关死亡风险略增加相关。因此,研究者警告不要过多摄入人工甜味剂饮料。

该研究纳入1980-2014年期间参加护士健康研究的80 647名女性,以



及1986-2014年期间参加卫生专业人员随访研究的37 716名男性。

本版编译 蔡增蕊

## 强化降压可延缓老年高血压患者脑损伤

在2019年美国心脏病学会年会上公布的INFINITY研究3年随访结果显示,对于≥75岁的老年人,与标准降压(<145 mmHg)相比,强化降压(<130 mmHg)可以延缓磁共振成像(MRI)

观察到的脑皮层下小血管病变进展风险。(源自Medscape)

该研究共纳入199例高血压患者,平均年龄为81岁,基线平均收缩压为150 mmHg,3年后强化降压组平均血压为131/65

mmHg,标准降压组为146/74 mmHg。研究者采用24 h动态血压监测追踪患者的血压变化。

分析发现,3年后,强化降压组与标准降压组相比,MRI检测的室周白质高信号(WMH)进展

减少约40%。不过敏感性分析显示,这种差异仅在3年内血压都保持在目标范围的患者中显著。此外,与标准降压组相比,强化降压组的主要心血管事件风险降低76%。

两组患者在行走速度

等运动能力和认知功能终点上没有显著差异。安全性方面,两组患者晕厥和跌倒的比例相似。

除了在脑保护方面的获益以外,血压水平低的这组患者严重心血管事件的发生率也更低。

### 标题新闻

经导管二尖瓣修复术相比药物治疗明显改善二尖瓣反流患者预后。(ACC官网)

170万人4年随访发现肺气肿可能增加动脉瘤破裂风险。(Stroke. 2019, 50:992)

我国中重度心脏瓣膜病患者仅10%接受手术治疗。(ACC官网)

中度饮酒房颤患者戒酒也可以减轻房颤负担、减少复发、改善症状、降低体重和改善血压。(ACC官网)

甲状旁腺切除术或可降低原发性甲状旁腺功能亢进症患者短期心血管风险。(J Clin Endocrinol Metab. 3月12日在线版)

不同年龄人群的空腹血糖受损和葡萄糖耐量降低病理生理特征存显著差异。(J Clin Endocrinol Metab. 3月8日在线版)