

# 《柳叶刀》子刊发表国人30年饮食变化研究 国人半数心脑血管病和糖尿病死亡与吃有关

中国疾病预防控制中心心梁晓峰教授、丁钢强教授等对1982-2012年中国饮食习惯的变化进行分析发现，虽然在过去30年间国人饮食质量已有所改善，但饮食质量不佳仍与我国约半数心脏病、卒中和2型糖尿病死亡相关。(Lancet Diabetes Endocrinol. 5月10日在线版)

该研究采用1982年、1992年、2002年和2010-2012年中国国家营养调查数据，共纳入204 802例年龄 $\geq 20$ 岁成人，通过计算人群归因分数来估算12个饮食因素对心脏代谢疾病死亡负担的影响。

结果显示，30年间，我国多个饮食因素得到改

善：钠摄入量减少20%，精制谷物摄入量减少25.5%，海洋 $\omega$ -3脂肪酸、水果、坚果和多不饱和脂肪酸摄入量也有所增加。然而，对照我国膳食指南，达到水果和乳制品最低推荐值的成人比例只有不到10%，超过80%的人精制谷物摄入量超过最高推荐量，超过90%的人钠摄入量超标。

此外，同一时期，国人的全谷物和蔬菜的摄入量分别减少了83.9%和24.8%，达到最低推荐值的人群比例显著降低，而红肉、加工肉类和含糖饮料的摄入量增加，超过肉类和饱和脂肪酸最大推荐值的人群比例大幅增加。

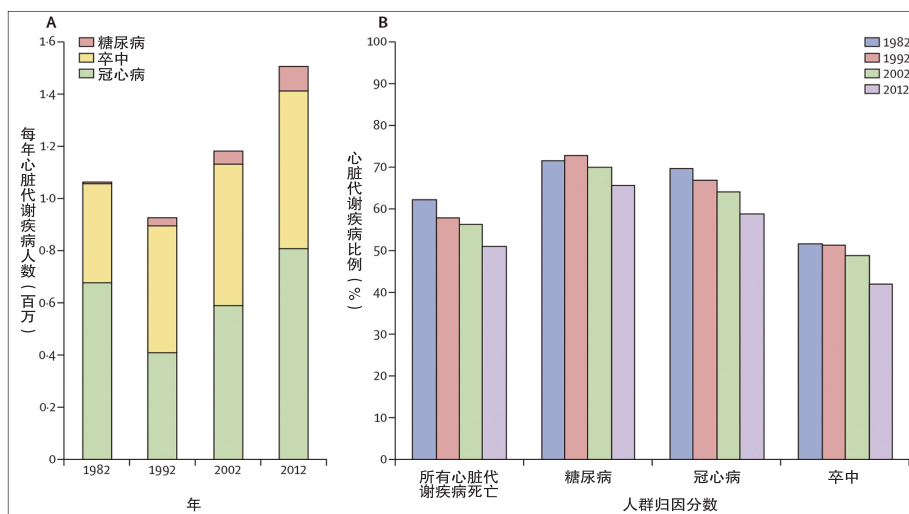


图1 1982-2012年与不良饮食习惯相关的国人心脏代谢疾病死亡绝对人数(A)和比例(B)

对12个饮食因素与心脏代谢疾病死亡之间关联的分析发现，钠饮食的影响始终最为突出，在1982年和2010-2012年分别影

响了27.0%和17.3%的心脏代谢疾病死亡(图1)。在2010-2012年，其他重要危险因素还包括水果

(11.5%)、海洋 $\omega$ -3脂肪酸(9.7%)、坚果(8.2%)、全谷物(8.1%)和蔬菜(7.3%)摄入量低。红肉、加工肉、精制谷物、含糖饮料摄入量多以及低脂乳

制品摄入量少也与心脏代谢死亡有关。

总体上，虽然这12个饮食因素所导致的心脏代谢疾病死亡占比，从1982年的62.2%减少到2010-2012年的51.0%(占中国总死亡的20.8%)，但心脏代谢疾病死亡的绝对人数仍显著增加(从107万增至151万)。

另外，研究者还发现，从1982年至2010-2012年，国人平均BMI增加了2.8 kg/m<sup>2</sup>(从21.1 kg/m<sup>2</sup>增至23.9 kg/m<sup>2</sup>)，这与33万心脏代谢疾病死亡相关；同时，平均收缩压增加了8 mmHg(115 mmHg升至123 mmHg)，与111万心脏代谢疾病死亡相关。

## 全球农村肥胖增长超过城市

近日，《自然》杂志上发表的一项研究称，1985-2017年全球平均体重增加5~6 kg，而大部分增长归因于农村地区的BMI升高。(Nature. 2019, 569:260)

研究者采用2009项以人群为基础的研究，涉及来自200个国家的超过1.12亿成年人，报道了1985-2017年不同国家、地区和全球的平均BMI变化趋势。

结果发现，全球居住在城市地区的人口从41%增至55%，同时全球女性年龄标准化平均BMI从22.6 kg/m<sup>2</sup>增至24.7 kg/m<sup>2</sup>，男性从22.2 kg/m<sup>2</sup>增至24.4

kg/m<sup>2</sup>。与城市女性和男性平均BMI分别增长1.35 kg/m<sup>2</sup>和1.59 kg/m<sup>2</sup>相比，农村女性和男性的BMI分别增长2.09 kg/m<sup>2</sup>和2.10 kg/m<sup>2</sup>。

总体上，全球平均BMI升高，55%归因于农村居民的BMI增加，而在一些低收入和中收入国家，农村居民对BMI升高的贡献甚至超过80%。

而生活方式改变在很大程度上是罪魁祸首。研究者表示，随着经济的发展，农业和运输的逐步机械化，高能量食物的摄入量大幅增加，而这些变化促进了农村居民BMI的升高。

## 瑞金医院40万人群研究：糖尿病增加多种癌症风险

近日，上海交通大学医学院附属瑞金医院宁光院士和崔斌教授等研究发现，2型糖尿病与男性11种癌症和女性13种癌症风险升高相关。(J Diabetes. 5月8日在线版)

该研究采用上海医院链接数据库，从2013年7月至2016年12月共纳入410 191例无癌症病史的2型糖尿病患者，并随访至2017年12月。

结果显示，共有8485人新诊断癌症。与一般人群相比，男性和女性糖尿

病患者的癌症风险分别升高34%和62%。

在男性糖尿病患者中，前列腺癌的风险最高，增加了86%；白血病、皮肤癌、甲状腺癌、淋巴瘤、肾癌、肝癌、胰腺癌、肺癌等癌症的风险也升高，但食管癌风险显著下降。

在女性糖尿病患者中，鼻咽癌的风险最高，是一般人群的2.33倍；子宫癌、结直肠癌、白血病、乳腺癌、宫颈癌和胃癌等癌症的风险也升高，而胆囊癌风险显著下降。

## 急性心梗出院患者：

## 用药依从性好可降39%不良事件风险

阜外医院国家心血管病临床医学研究中心商朴、郑昕和李静等研究发现，急性心梗患者出院后良好的用药依从性可降低1年心血管事件风险39%，然而我国约半数患者用药依从性不佳。(J Am Heart Assoc. 2019, 8:e011793)

分析发现，有6.1%的患者在随访期间没有处方任何药物；与服用 $\geq 1$ 种药物者相比，这些

患者的1年心血管事件风险升高(25.1%与6.6%)。

患者在出院后1个月内最常用的药物为阿司匹林(82.2%)，其次是他汀(80.5%)；在整个随访期间患者的用药模式没有很大变化，但在6个月时用药率下降。

总体上，52.9%的患者用药依从性良好，而这与1年不良心血管事件风险降低39%相关。而依从性不佳的最常见

原因为患者自认为病情好转、不再需要服药，其他原因还包括药物费用、担心不良反应等；患者合并症多和受教育程度低也与依从性不佳相关。

研究者表示，要改善我国急性心梗患者预后，应注重提高患者的用药依从性，同时要加强对教育，让患者了解到服用心血管药物对于降低复发风险的重要性。

## “中青年心血管病学菁英”评审会召开

“300余名报名者，从中选出60名优秀医师，今天又将评审出4个系列，共40名菁英，8:1的比例，竞争很激烈！参选者们非常优秀，但名额有限，不过明年还有机会。这次评选对于中青年心血管病学医师来说，既是一种荣誉，更是一种激励！”5月10日，由中华医学会心血管病学分会青年委员会、《医师报》联合主办，扬子江药业集团支持的“中青年心血管病学菁英”评审会在石家庄举行。中华医学会心血管病学分会主委、北部战区总医院韩雅玲院士表示，青年医师是心血管病学可持续发展的中坚



力量，青委会的重要任务之一，就是为广大中青年医师提供广阔的学术交流平台，激励中青年医师努力为我国心血管病学事业发展贡献力量！

《医师报》常务副社长兼执行总编辑张艳萍主持评审会，她表示，韩院士站在分会层面高瞻远瞩，非常重视中青年心

管人才的发现和培养，只有他们强，未来学科才能有无限的动力和前景。

北部战区总医院内科徐凯教授详细介绍了“中青年心血管病学菁英”活动系列奖项的评审规则及标准。

与会专家表示，通过此次评审会，看到了最近几年发表的新研究、新技术，心血管病学后继有人！

希望中青年医师沿着科研、临床创新之路继续前行。并对践行公益，扎根基层的优秀医师予以表彰。

评审会现场最终遴选出四大系列殊荣，“临床科研创新奖”“临床技术创新奖”“公益之星奖”“基层优秀医师奖”各10名。获奖名单将于近期在《医师报》官方平台公示。最终获奖名单将在6月份召开的东北心血管病论坛开幕式上出炉，并进行颁奖。



关联阅读全文  
扫一扫