

JAMA 子刊开滦研究最新结果 七大指标变化可预测未来心血管风险

开滦总医院吴寿岭教授等发表的开滦研究最新结果显示，7项心血管健康指标有助于预测未来的心血管病风险，如果改善这些指标则可以降低风险。（JAMA Netw Open. 2019;2: e194758.）

这7项指标包括吸烟状态、体重、体力活动、饮食、血糖水平、血脂水平和血压。

该研究采用于从2006

年开展的开滦研究数据，共纳入2010年前未发生心梗、卒中和癌症的74 701名成人数据。

研究者对上述7个指标进行打分，评为差（0分）、中等（1分）和理想（2分）。比如，经常吸烟被认为是“差”，在过去1年内吸烟为“中等”，从不吸烟或戒烟超过1年则是“理想”。最后总分为0分（最差）到



14分（最佳）。

根据2006-2010年的心血管健康评分（CHS）

轨迹，研究者确定了5个组：低分稳定组（4.6-5.2分）、中等增长组（从

5.4分增至7.8分）、中等降低组（从7.4分减至6.3分）、高分稳定I组（8.8-9.0分）、高分稳定II组（10.9-11.0分）。

研究显示，5年随访期间，共发生了1852例心血管事件。CHS轨迹与心血管病发生率显著相关。

校正潜在混杂因素后，与低分稳定组相比，中等增长组、中等降低组、

高分稳定I组和高分稳定II组发生心血管病的风险分别降低了33%、36%、62%和79%。而且这种关联在年龄较小者（相对于基线年龄≥60岁者）中更为显著。

在该研究中，低分稳定组、中等增长组、中等降低组、高分稳定I组和高分稳定II组的成人分别占5.9%、6.2%、19.9%、48.7%和19.4%。

再添新证：查血脂无需空腹

英国学者进行的一项研究再次表明，查血脂并不需要空腹。该研究发现，同一个体非空腹血脂水平与空腹血脂水平相似，同样可以用于预测心血管风险。（JAMA Intern Med. 5月28日在线版）

研究者对来自ASCOT-LLA研究的受试者进行了一项事后前瞻性

随访研究，共有8000多例受试者测量了空腹和非空腹血脂水平，间隔4周，期间没有采取任何干预措施。受试者中位随访3.3年，以追踪了解主要冠脉事件和动脉粥样硬化性心血管病的发生。

研究发现，非空腹与空腹血脂水平与冠脉事件风险之间的关联相似。非

空腹患者的甘油三酯水平略高，但是胆固醇水平与空腹患者相似。

研究者表示，对于一些患者，特别是老年或糖尿病患者来说，在血脂检查前禁食很危险。一些医务工作者可能会出于个体差异的担心而对非空腹查血脂有所顾虑，但该研究的数据是令人信服的。

日行一万步？研究称老年人每天走7500步足矣

众所周知，运动有益于身体健康，但真的要“日行一万步”才最好吗？近日美国学者进行的一项研究发现，对于老年女性，每天约走4400步就可降低死亡风险，并且走7500步后，死亡风险不再进一步降低。（JAMA Intern Med. 5月29日在线版）

该研究纳入16 741名女性的数据，平均72岁，通过佩戴加速计来计算每天的走路步数。平均随访4.3年，期间共有504名女性死亡。

分析发现，与每天走路步数（中位2718步）最少的女性相比，每天走4363步的女性的死亡风险

降低41%；每天走5905步，则死亡风险降低46%；每天走8442步，则死亡风险降低58%。每天走路步数每增加1000步，则全因死亡风险降低15%，不过这一获益在达到7500步后维持平稳。研究还发现，走路的速度与死亡风险之间无关联。

一句话新闻

一项德国研究发现，1987-2014年，与炎热相关的心梗风险不断增加，表明暴露于高温应被视为心梗的环境诱因。（Eur Heart J. 2019;40:1600）

美国学者进行的一项小型研究发现，在短时间内喝下900 ml能量饮料可能延长QT间期，升高血压，再次证实能量饮料对心脏功能的损伤。（J Am Heart Assoc. 2019;8:e011318）

美国学者研究发现，在不改变药物和饮食的情况下，为期3个月的高强度间歇性训练可以改善2型糖尿病患者的心功能。（源自MedicalXpress）

在2019年欧洲卒中组织会议上报告的一项研究发现，在表现为相似的短暂性脑缺血发作或小卒中症状时，女性比男性更容易被诊断为类卒中而非急性脑血管事件，但男性和女性的90 d卒中复发率相似。（源自Medscape）

美国数据：

新发糖尿病连续上升20年后剧降35%

美国疾病预防控制中心对1980-2017年美国国民健康访问调查（NHIS）数据分析发现，糖尿病患病率和发病率在连续升高20年后开始下降，2017年的新发病例数相比2008年下降了35%。（BMJ Open Diabetes Research and Care. 2019;7:e000657）

数据显示，1980年美国糖尿病患病率为3.5/100成人，1990年为3.4/100成人，期间无明显改变。但1990-2019年期间，每年显著增长约4.4%，在

2009年时患病率达到最高，为8.2/100成人。在此之后进入平稳期，患病率年百分比变化（APC）只有-0.3%，到2017年患病率为8.0/100成人。

糖尿病发病率在1980-1990年同样无明显变化，之后开始显著上升，1990-2007年的APC为4.8%，发病率最高为7.8/1000成人。之后以-3.1%的APC开始显著下降，至2017年降至6.0/1000成人，相当于糖尿病新发例数从2008年的173万降至2017年的134万。

铁缺乏的慢性心衰患者

补充铁剂可增强骨骼肌能量

补充铁可增强慢性心衰患者的运动能力，但缺乏解释相关机制的数据。英国研究者发现，增强骨骼肌能量可能是改善慢性心衰患者运动能力的一种重要机制。（Circulation. 2019;139:2386）

铁除参与血红蛋白合成外，还是线粒体酶的重要成分，线粒体酶以三磷酸腺苷和磷酸肌酸形式产生细胞能量。

研究纳入40例NYHA评分≥II级、左心室射血分数≤45%、铁缺乏的慢性心衰患者，随机分为治疗组（输注异麦芽糖苷铁）和安慰剂组（输注盐水）。

结果发现，治疗2周时，治疗组磷酸肌酸半恢复时间、二磷酸腺苷半恢复时间、铁蛋白浓度、转铁蛋白饱和度、静息呼吸频率等均明显改善，但血红蛋白无差异。

筑牢预防三道“岗” 迎接健康“心”拐点

《中国心血管疾病预防现状蓝皮书》新闻发布会在京举行

▲《医师报》融媒体记者 张广有



5月29日，由中国心血管健康联盟和中国红十字基金会主办的《中国心血管疾病预防现状蓝皮书》暨心血管健康百县公益行项目启动新闻发布会在北京召开。王陇德院士表示：“《中国心血管疾病预防现状蓝皮书》面向社会发布中国心血管病的发病、诊治和管理现状、研究进展等，科学地推动心血管病防治工作，为政府提供了决策依据。”

《中国心血管疾病预防现状蓝皮书》指出，从零级预防、一级预防到二级预防，我国心血管病的“三道岗”面临失守的危机。霍勇教授指出：“一

级预防方面，患者的知晓率、治疗率和控制率均不理想，二级预防用药远低于全球平均水平。心血管病防治是系统工程，需要多方合力、协同防治。”

会议同期启动了心血管健康百县公益行项目，中国红十字基金会秘书长助理兼救助救护部部长周魁庆介绍：“心血管健康百县公益行项目拟在全国100多个县开展公益活动，重点扶持心血管健康指数较低的偏远地区，至少惠及7万人。”

在《阿司匹林》（第2版更新）中文版新书见面会上，该书原作者、德国药学会主席 Pro.

Karsten Schror教授表示：“对于心血管病的预防，最重要的预防方式还是健康的生活方式。但是，在这个基础上服用药物预防也是不可替代的。多项研究表明，阿司匹林是一种经济效益比较好的预防手段，而且获益是很明显的。”

解放军总医院李小鹰教授表示，在心血管病的二级预防中，阿司匹林的疗效得到国内外的一致推荐。在心血管病一级预防中，高危人群应用小剂量阿司匹林的疗效确切。但是，我国心血管病高危人群阿司匹林使用率严重不足，阿司匹林的使用规范化有待提高。