

50 万人研究：失眠伤“心”？

北京大学公共卫生学院李明教授等研究发现，失眠症状是心血管病的独立危险因素，特别是对于年轻成人和没有高血压的人群。（Neurology. 11月6日在线版）

研究采用中国慢性病前瞻性研究数据，共纳入来自中国10个地区的487 200人，年龄为30~79岁，基线无卒中、冠心病和癌症。在基线时评估3种失眠症状：每周至少3 d自我报告入睡/维持睡眠困难、早醒以及日间功能障碍。

结果显示，有11.3%的受试者报告入睡/维持

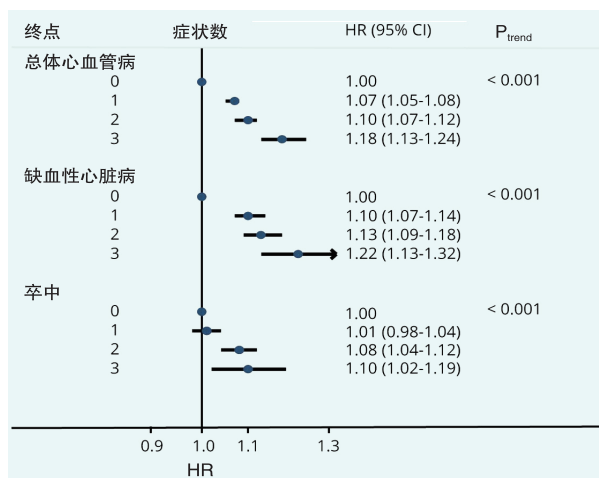


图1 失眠症状数与心血管病风险之间的关联

睡眠困难，10.4%报告早醒，2.2%报告日间功能障碍。研究中途随访9.6年，共发生130 032例心血管病事件，其中缺血性心脏病40 348例，卒中45 316例。分析发现，3种失眠症状分别与总体心血管病

风险增加9%、7%和13%相关。而且，3种失眠症状还分别与缺血性心脏病风险增加13%、9%和17%相关，与缺血性卒中风险增加6%、7%和9%相关，但不增加出血性卒中风险。

在校正混杂因素后，出现任何失眠症状与总体心血管病、缺血性心脏病和缺血性卒中风险分别增加8%、12%和6%相关。

而且，失眠症状越多，心血管病风险越高。与没有任何失眠症状者相比，同时有3个失眠症状者的总体心血管病、缺血性心脏病和缺血性卒中风险分别增加18%、

22%和10%。

亚组分析发现，在年轻成人和基线没有高血压的人群中，3种失眠症状与心血管病风险之间的关联更强。对此，研究者表示，未来研究应重点关注对该人群的早期筛查和干预。

需要指出的是，该研究并不能说明失眠症状与心血管病风险之间存在因果关系，而仅仅是相关性。而且，该研究中由受试者自我报告失眠症状，因此信息可能不准确，具有一定的局限性；同时，日常睡眠晨醒后无恢复感也是失眠的一种常见症状，但该研究中并没有报告。

一句话新闻

一项对14项研究、23万余人的Meta分析提示，与不跑步相比，任何运动量的跑步都与全因死亡、心血管病死亡和癌症死亡风险降低27%、30%和23%有关；即使跑步量较小，也能显著改善健康和寿命。（Br J Sports Med. 11月4日在线版）

一项挪威研究发现，对于肥胖合并2型糖尿病患者，胃旁路手术和袖胃切除术改善β细胞功能的效果相似，但前者可更好地缓解糖尿病（RR=1.57），应作为此类患者的优选减重方案。（Lancet Diabetes Endocrinol. 10月30日在线版）

心梗女士预后更差

一项国际化注册研究发现，女性相比男性在ST段抬高型心肌梗死（STEMI）住院期间新发心衰的风险更高，也更容易死亡。（J Am Coll Cardiol. 2019;74:2379）

此外，分析还发现，女性STEMI患者相比男性更可能接受指南指导的药物治疗。

同期述评称，一直以来，人们认为女性预后差是因为她们较少接受指南指导的药物治疗，但在这项研究中，女性服用了更多的β受体阻滞剂（44.3%与31.7%）、血管紧张素转换酶抑制剂（30.5%与23.6%）和他汀类药物（17.0%与15.1%）。

研究显示，在整个队列中，女性的30 d死亡率高于男性（9.6%与

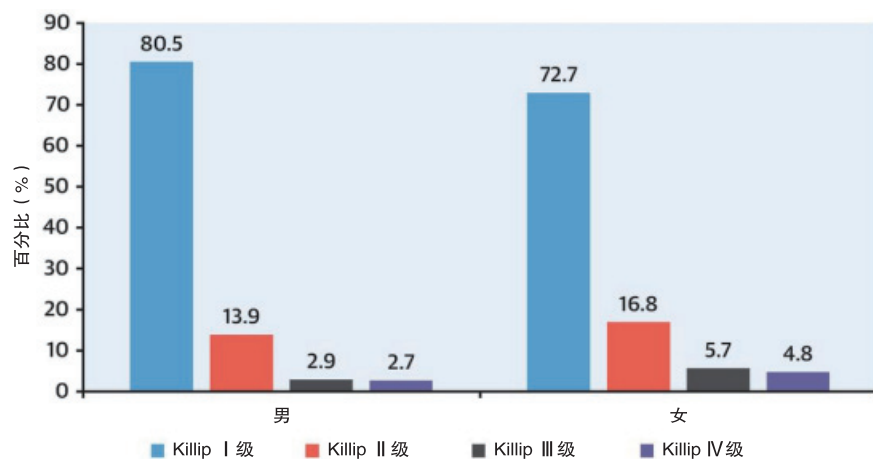


图2 不同 Killip 分级患者新发心衰的性别差异

5.9%）。在新发心衰的STEMI入院患者中，女性的30 d死亡率也高于男性，分别为25.1%和20.6%；同样，在接受直接PCI的患者中，女性的死亡率也更高。

研究人员表示，这些发现凸显了将性别作为生物变量进行研究的重

要性，未来需要更多数据来帮助确定女性达到最佳治疗所需进行的正确药物调整。同时，应更多关注性别特异性危险因素，如先兆子痫、妊娠期糖尿病。

该研究采用国际化ISACS-TC医院注册研究数据，共纳入10 443

例STEMI患者，其中30%为女性。与男性相比，女性年龄更大，更可能有冠心病家族史，既往心绞痛、糖尿病和高血压；男性则更多吸烟，且更多有心肌梗和冠脉旁路移植既往史，以及更高的基线血清肌酐水平。

糖尿病患者补充ω-3和维生素D对肾功能无益

美国学者研究发现，对于2型糖尿病患者，补充维生素D3和ω-3脂肪酸并不能保护肾功能。（JAMA. 11月8日在线版）

研究显示，在5年随访时，平均估算肾小球滤过率（eGFR）相对于基线的变化，维生素D3组和安慰剂组分别为-12.3 mg·min⁻¹·1.73 m⁻²和-13.1 mg·min⁻¹·1.73 m⁻²，组间无显著差异；ω-3脂肪酸组和安慰剂组分别为-12.2 mg·min⁻¹·1.73 m⁻²和-13.1 mg·min⁻¹·1.73 m⁻²，同样组间无显著差异。而且，维生素D3和ω-3脂肪酸之间没有明显的相互作用。

对于eGFR至少下降40%、肾衰或死亡组成的复合终点，以及eGFR至少下降40%、尿白蛋白-肌酐变化等次要终点，两种补充剂组与安慰剂组的

发生率也没有显著差异。

这是一项2×2析因随机临床试验，共纳入来自美国50个州的1312例2型糖尿病患者。受试者随机接受维生素D3（2000 IU/d）和ω-3脂肪酸（二十五碳五烯酸和二十二碳六烯酸，1 g/d）、维生素D3和安慰剂、ω-3脂肪酸和安慰剂或者两种安慰剂，为期5年。

研究基线时，患者平均年龄为67.6岁，中位糖尿病诊断时间为6~10年，eGFR为85.8 mg·min⁻¹·1.73 m⁻²。

