

# 最新版 AHA 心脏病与卒中统计数据发布 七项简单生活就可保护心血管健康

近日,《循环》发表了美国心脏协会(AHA)对心脏病和卒中流行病学统计数据报告2020年更新版。报告汇总了AHA“七项简单生活”中与心脏病、卒中和心血管危险因素相关的最新统计数据,包括对心血管健康有利的核心健康行为(吸烟、体力活动、饮食和体重)和健康因素(胆固醇、血压和血糖的控制)。(Circulation. 2020;141:e139)

## ★戒烟是必须

过去7年,美国青少年电子烟的使用率急剧增加(2011年为1.5%;2018年为20.8%),电子烟已成为青少年最常用的烟草产品。在美国,吸烟是导致残疾调整生命年(DALYs)的主要原因。目前,正通过一级政策的干预措施,减少烟草使用和流行。

## ★加强体力活动是关键

根据美国国家健康访



AHA“七项简单生活”

谈调查(NHIS)的数据,2005-2017年,成人自我报告的体力活动少的发生率急剧下降(40.2%与25.9%),低于健康人群2020的目标(32.6%)。

2017年,26.1%的高中生在每周7d中,进行了≥60min中等强度的

有氧体力活动,男生较女生更易达标(35.3%与17.5%)。

## ★注重健康饮食

尽管差距依然存在,但与2003-2004年相比,2015-2016年美国成年人的平均AHA健康饮食评分有所提高。这些改善主要

归因于全谷物、坚果、种子和豆类的摄入增加,以及含糖饮料的摄入减少。

## ★减少超重和肥胖

根据NHANES 2015-2016年数据,美国儿童和青少年肥胖的患病率为18.5%。根据NHANES 2013-2016年数据,成年人肥胖患病率为38.3%(男性36.0%,女性40.4%),其中Ⅲ级肥胖或体质指数(BMI)≥40 kg/m<sup>2</sup>者占7.7%(男性5.5%,女性9.8%)。

研究显示,超重和肥胖与心血管病早期进展相关,且肥胖相关的死亡率更高。

## ★保持胆固醇水平正常

与2007-2008年相比,美国2015-2016年达到总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和非HDL-C理想水平的6-19岁美国儿童和青少年的比例增加(42.1%与51.4%),至少伴有一种血脂水平不良患者的比例下

降(23.1%与19.2%)。

## ★血压必须达标

Framingham子代研究显示,根据2017 ACC/AHA指南,高血压终生风险20-85岁黑人男性中为86.1%,黑人女性中为85.7%,在白人男性中为83.8%,白人女性中为69.3%。

## ★糖尿病注意减重

根据NHANES 2013-2016年数据,美国成年人中,2600万(9.8%)被确诊为糖尿病,940万(3.7%)患有糖尿病但未确诊;约9180万(37.6%)处于糖尿病前期。

NHANES 2007-2012年无糖尿病成人数据显示,为预防糖尿病,37.8%的人群达到了150 min/wk中等强度体力活动的目标,58.6%达到了减重或维持体重的目标。然而,与血糖正常者相比,糖尿病前期患者在体力活动或体重控制方面更不易达标。

## ●一句话新闻

英国学者对美国2178家透析中心的342 457例慢性血液透析患者为期3年的研究发现,即使在调整环境温度后,接受太阳紫外线照射也会导致收缩压降低,表明人类暴露在紫外线下有助于血压调节。(JAH.2月28日在线版)

## 睡眠不规律 心血管病风险倍增

近日,美国一项研究发现,对于中老年人,如果睡眠不规律,心血管病风险加倍!(JACC.2020;75:991)

研究发现,与那些睡眠最规律者相比,睡眠最不规则者发生心血管病的风险要高出1倍以上。即使在校正已知的心血管危险因素和其他睡眠变量(如阻塞性睡眠呼吸暂停和平均睡眠时间)后,这种关联仍很强烈。

研究者表示,睡眠不规律也是心血管病的独立危险因素,保持规律的睡眠可预防心脏病。目前,仍不清楚睡眠不规律和心血管病之间确切的生物学机制,但推测存在多种因素,包括干扰了人体昼夜节律。

研究对1992例45-84岁、无心血管病的受试者进行了随访分析。通过腕部体动记录仪连续7天密切监测睡眠和觉醒时的活动。随访5年间,共发生不良心血管事件111例。

## 牛津41万人研究发现 多吃水果蔬菜 降低卒中风险



近日,牛津大学学者分析了欧洲9个国家41.8万人的主要饮食和两种主要卒中类型发生风险的关系,结果发现,多摄入膳食纤维可预防卒中。(Eur Heart J.2月24日在线版)

研究发现,每天摄入200g以上水果和蔬菜,缺血性卒中风险降低13%;每天摄入10g膳食纤维(包括蔬果、谷物、豆类、坚果中的纤维),缺血性卒中风险降低23%。每天摄入200g牛奶、100g酸奶、30g奶酪,缺血性卒中风险分别降低5%、9%、12%。不过,这些食物的摄入量与出血性卒中风险没有显著关联。

此外,研究还发现,每天摄入20g鸡蛋,出血性卒中风险就高出25%,但与缺血性卒中无关。

研究者表示,不同食物与缺血性和出血性卒中之间的联系,可能部分是由于食物对血压和胆固醇的影响所致。

研究分析了1992-2000年,欧洲9个国家的418 329名男性和女性参加欧洲癌症和营养前瞻性调查(EPIC)研究的数据。参与者完成了关于饮食、生活方式、病史和社会人口因素等相关问卷调查。平均随访12.7年间,共发生4281例缺血性卒中和1430例出血性卒中。

## SPRINT研究最新分析 强化降压最高可延寿3年

SPRINT研究最新分析显示,与标准血压控制相比,对于无糖尿病、高心血管风险人群,强化血压控制可延长6个月至3年的预期生存时间,且绝对作用在较年轻患者中最强。(JAMA Cardiol.2月26日在线版)

分析显示,如果50岁开始接受降压治疗,强化降压组患者的剩余生存期明显长于标准降压组(37.3年与34.4年);如果65岁开始接受降压治疗,强化降压组的剩余生存期仍高于标准治疗组(24.5年与23.3年)。随着年龄增长,强

化降压相较于标准降压的绝对生存获益有所减少,但相对获益仍持续存在,剩余生存期差异为4%-9%。

SPRINT研究纳入9361例年龄≥50岁,有较高心血管风险,但无糖尿病的成年人,收缩压为130-180 mmHg。

## Science子刊封面文章刊出胡盛寿院士团队研究 破解优秀运动员猝死之谜

失常心肌病所致。研究者推断,这种运动员的心脏中,存在某种高效供能物质,给心脏提供能量,但如果浓度过高,就会诱发恶性心律失常发生,导致猝死。

为了寻找致心律失常心肌病代谢异常的“罪犯”,研究团队应用定量蛋白组学技术,鉴定出致心律失常心肌病患者心肌中存在酮体代谢酶OXCT1和HMGCS2激活,认为“酮体”嫌疑最大。

但传统观点认为,酮体产于肝脏,心脏不能产生。而研究人员通过临床

样本的“四个层次”确定,另外通过体外使用患者来源的诱导多能干细胞分化而成的心肌细胞(ipsC-CM)和转基因老鼠模型进行“两个层次”进行验证,证实了致心律失常心肌病患者的心脏确实能够“生酮”。

此外,研究证实,β-OHB可针对致心律失常心肌病隐匿期患者及亲属进行早期识别,准确度达78.3%,并能够有效预测心律失常风险事件和心源性猝死,准确度高达85.7%。

课题组利用靶向代谢

组学对酮体合成分解通路进行追踪,完美回答了心律失常心肌病患者“高酮代谢”,以及“从何处来,到何处去,有何用途”的问题。

由于该病是一个遗传性疾病,先证者常常因已确诊被重视,而其家属携带突变在无症状期如何预测预警一直亟待解决,该研究对心律失常心肌病患者家庭成员风险筛查具有重要的潜在应用价值。

本版编译:  
《医师报》融媒体记者  
文韬 贾薇薇