

空气污染致短命：全球人均3年中国4.1年

空气污染造成的过早死亡，冠心病和卒中占近一半

德国学者研究显示，全球空气污染导致人类平均寿命缩短2.9年，每年可造成880万人过早死亡。（*Cardiovasc Res.* 3月3日在线版）

其中，受空气污染影响最严重是亚洲地区。中国人均预期寿命减少4.1年，印度减少3.9年，巴基斯坦减少3.8年。同一国家不同地区的受影响程度也有所不同，在中国河北省，空气污染导致人均预期寿命减少了近6年。

研究人员表示，与疾病、感染、战争及其他形式的暴力相比，空气污染对全球人类预期寿命的影响要大得多。空气污染每年的致死人数是疟疾的

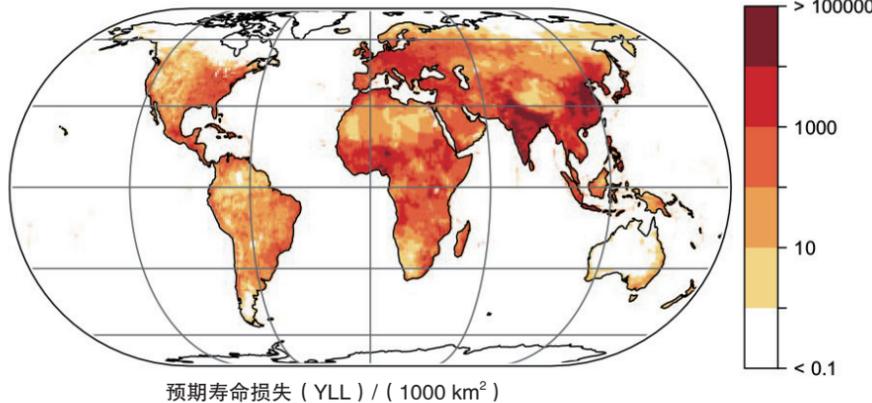


图1 空气污染每年所致寿命损失，全球每年共2.33亿年

19倍，是暴力和战争的16倍，是艾滋病毒/艾滋病的9倍，是酒精的3倍，甚至远远超过吸烟的危害。

而在空气污染造成的过早死亡中，冠心病和卒

中占了近一半，其他大部分是肺部疾病或糖尿病、高血压等慢性病，只有6%归因于肺癌。

空气污染所致死亡率在东亚（35%）和南亚（32%）最高，其次是非

洲（11%）、欧洲（9%）以及北美和南美（6%）。

研究人员指出，如果减少化石燃料排放消除空气污染，那么全球人均预期寿命可以增加1.1年；如果能消除所有潜在

的人为源大气污染物排放，则预期寿命可以增加1.7年。

根据各国主要空气污染物的不同及是否可控制，文章指出，在东亚地区，空气污染造成的3.9年人均预期寿命损失中，有3年是潜在可预防的。在美国和中国，高达80%~85%的预期寿命损失可以通过控制人为源污染物排放而避免。

该研究采用基于数据的大气模型来计算PM2.5和臭氧污染的全球暴露量，并结合新的全球暴露死亡率模型（GEMM）来估算2015年病因特异性额外死亡率和预期寿命损失。

日常补充鱼油 预防心血管病



近日，南方医科大学公共卫生学院、中国疾控中心学者联合美国研究人员利用英国生物样本库资料开展的一项研究提示，成年人日常补充鱼油可降低全因死亡、心血管病死亡和心血管事件风险，尤其在高血压患者中。（*BMJ.*2020,368.）

多因素分析结果显示，经常补充鱼油制剂的133 438例参与者（平均年龄56岁，女性55%），全因死亡风险降低13%，心血管死亡风险降低16%，心血管事件风险降低7%。

值得注意的是，鱼油补充剂对高血压患者的心血管事件保护作用更强；在男性和吸烟人群中，日常补充鱼油对全因死亡率的保护作用更强。

鱼油是长链 ω -3

脂肪酸的重要来源，是主要包括二十碳五烯酸（EPA）、二十二碳六烯酸（DHA）的多不饱和脂肪酸。最初，这些化合物被推荐用于日常补充 ω -3，以预防心血管病。

研究者指出，该研究提示，一般人群经常补充鱼油对于预防心血管事件有一定益处，支持通过补充鱼油预防过早死亡。但这仅是一项观察性研究，需要进一步评估补充鱼油的临床获益。

研究者认为，鱼油补充剂可能在降血压、胆固醇水平以及改善心率等方面有益处，从而发挥心血管保护作用。

研究于2006-2010年纳入427 678例40-69岁基线无心血管病或癌症的受试者，其中31.2%报告经常补充鱼油。研究随访至2018年底。

王增武等JAMA心脏病子刊发文： 降压黄金组合：工作场所健康计划 + 社区管理

近日，中国医学科学院阜外医院王增武等进行的一项研究表明，基于工作场所健康计划的高血压管理方案，有利于职场高血压患者的血压达标。（*JAMA Cardiol.*3月4日在线版）

研究干预方案包括工作场所健康计划、基于指南的高血压管理方案，以及每月1次至社区卫生服务中心就诊。

研究发现，相比对照组，干预组的血压控制率更高（44%和66%），

干预组的收缩压和舒张压较对照组分别净降低5.8 mmHg和3.6 mmHg。

在不良生活方式干预效果上，干预组的效果也更为明显。与基线相比，2年随访时干预组的饮酒率降低18.4%，压力降低22.9%，过量摄入盐的情况减少32%，运动比例提高34%。

作者指出，以工作场所为基础的健康促进、高血压管理、结合月度随访的综合干预策略是有效的，可考虑在中国和其他

国家的工作场所应用。

研究主要终点是从基线至2年时的血压控制率的变化，血压控制良好的定义为<math>< 140/90</math> mmHg。次要结果包括从基线到24个月期间血压水平和生活方式因素的变化。

研究纳入中国20个城市的60个工作场所的4166例高血压患者。干预组3178例，对照组988例。所有受试者基线血压为145.0/91.9 mmHg。干预组和对照组基线血压控制率分别为19.5%和20.1%。

限盐降压 时间越长收效越好

近日，一项Meta分析结果提示，钠摄入量减少与血压降幅呈剂量-反应关系，且在老年人群、非白人群和高血压人群中的血压降幅更大。（*BMJ.*2020,368:m315）

研究发现，总体上，24 h钠排泄量每减少50 mmol，收缩压降低1.10 mmHg，舒张压降低0.33 mmHg。而且，在不同亚组（高血压和非高血压个体）人群中均观察到血压降低。在24 h尿钠排泄减少相同的情况下，老年人、非白种人和基线收缩压水平较高人群的收缩压

降低更显著。

此外，研究者表示，短期研究可能低估了钠摄入量减少对血压的影响。在持续时间不足15 d的试验中，24 h尿钠排泄量每减少50 mmol，收缩压降低1.05 mmHg，不足长

期观察研究的一半（2.13 mmHg）。

研究的纳入标准为在成人中比较不同钠摄入量水平与使用24 h尿钠排泄量估算摄入量的随机试验。共纳入133项研究的12 197例参与者。



一句话新闻

一项研究表明，年轻时血压高，即使低于“高血压”阈值，中年（约56岁）时，其认知功能及步态稳定性将明显下降。研究者表示，早年高血压暴露时间和持续时间对于后期功能损害具有重要影响。（*Circulation.* 2020,141:712）

日本学者一项研究发现，孤立性非特异性ST段和T波异常与缺血性卒中风险增加27%相关，且无年龄、种族或性别差异。（*Stroke.*3月4日在线版）

每天刷牙3次 糖尿病风险降8%



近日，韩国一项研究发现，频繁刷牙（每天3次或以上）可降低糖尿病患病风险8%。（*Diabetologia.*3月2日在线版）

研究发现，口腔问题可增加糖尿病患病风险，其中，牙周疾病增加糖尿病患病风险9%，牙齿数量变化（缺失 ≥ 15 颗）增加糖尿病患病风险21%。

而频繁刷牙（每天3次或以上）则可使糖尿病患病风险降低8%！不过，是否进行专业的口腔清洁与糖尿病风险并无直接关系。

此外，研究发现，52岁以上人群患有牙周疾病，糖尿病患病风险增加6%，而52岁以下人群若患有牙周疾病，糖尿病患病风险则增加14%。提示牙周疾病发病时间越晚，糖尿病患病风险也会更低。

研究分析了2003-2006年韩国国家健康保险系统健康检查队列（NHIS-HEALS）收集的188 013例受试者数据。17.5%的受试者患有牙周疾病。10年中位随访时，共31 545例受试者（16%）患有糖尿病。