

适度运动可防百万国人过早死亡

近日，剑桥大学团队的一项研究显示，适度运动可以预防全球每年至少390万40~74岁人群过早死亡，其中在中国适度运动可预防约101.65万40~74岁人群过早死亡。（Lancet Glob Health. 2020;8:e920）

具体而言，在全球范围内，适度运动可以预防15%的过早死亡，相当于每年挽救了390万人的生命。而且，与女性相比，在男性中运动的预防效果更好。运动分

别避免了14.1%的女性和16%的男性过早死亡，相当于每年大约能减少150万女性及250万男性的过早死亡。

在全球不同地区，运动预防过早死亡的比例有所差异。其中非洲最高，为16.6%，相当于每年避免50万人死亡；美洲最低，为13.1%，相当于每年避免30万人死亡。

根据世界银行的经济水平划分，在中低收入国家，运动避免了17.9%的



过早死亡，在高收入国家则为14.1%。

就不同国家而言，最高的是非洲南部的莫桑比克和非洲东部的乌干达，达到了20.5%；最低的是

阿拉伯半岛东北部的科威特，仅有6.5%。在中国，运动预防了18.3%的过早死亡，相当于每年避免了101.65万40~74岁的人过早死亡。

这项研究采用168个国家在2001~2016年间的体力活动和全因死亡数据。适度运动是指每周至少进行150 min中等强度有氧运动或75 min高强度运动，或同等强度的运动组合。研究采用“人群预防分数”[PPF，计算方法为：（缺乏运动人群的死亡率-运动达标人群的死亡率）/缺乏运动人群的死亡率]来反映在全人群中运动所预防的死亡比例。

稳定性冠心病：血运重建无生存获益

美国学者进行的一项Meta分析发现，对于稳定性冠心病患者，与初始药物治疗相比，常规血运重建不能改善生存，虽然可以降低非手术相关心梗和不稳定型心绞痛风险降低，但代价是手术相关心梗发生率更高。（Circulation. 6月26日在线版）

研究显示，与初始药物治疗相比，常规血运重建并未降低死亡风险（RR=0.99）。

同时，常规血运重建组自发性心梗风险降低（RR=0.76），但手术相关心梗风险显著增加（RR=2.48），因此，总体心梗风险无降低（RR=0.93）。另外，常规血运重建组的不稳定型心绞痛风险降低。

该分析共纳入14项随机对照试验的14877例受试者，平均随访4.5年。

抑郁危害堪比吸烟

一项PURE研究数据最新分析表明，有抑郁症状者的心血管病和死亡风险更高，特别是城市居民和男性人群的风险更高。（JAMA Psychiatry. 6月10日在线版）

研究显示，校正多个变量后，与抑郁症状<4个者相比，抑郁症状≥4个者罹患心血管病的风险增高14%，全因死亡风险增高17%，心血管病与死亡复合终点风险增高18%，心梗风险增高23%，非心血管死亡风险增高21%。

而且，随着受试者抑郁症状的增多，上述复合终点风险逐渐升高。其中伴有7个抑郁症状者的风险增高24%，只有一个抑郁症状者的风险则仅增高5%。

另外，在7个不同经济水平的地区或国家均得出相似的结论。不过，

城市居民（HR=1.23）的复合终点风险高于农村居民（HR=1.10）；男性居民的复合终点风险（HR=1.27）高于女性（HR=1.14）。

在我国人群，抑郁症状≥4个者的心血管病或死亡复合终点风险增加43%。

分析还发现，抑郁症状与心血管病及死亡之间的关系，与吸烟、高血压等传统危险因素的危害相当。

该分析采用PURE研究的数据，纳入5大洲21个不同经济水平国家的370个城市社区及314个农村社区的14.5万例受试者，中位随访9.3年。其中11%的受试者报告基线时有≥4个抑郁症状，城市居民的患病率高于农村（13%与9%），女性患病率高于男性（13%与7%）。我国的抑郁症患病率最低（2%）。

本版编译 融媒体记者辛迪

CABANA研究：导管消融可减少房颤再发

CABANA研究5年随访结果显示，与抗心律失常药物治疗相比，导管消融可显著降低房颤患者的任何房颤及症状性房颤再发风险；同时，无论基线房颤类型如何，导管消融均可明显降低房颤负荷。（J Am Coll Cardiol. 2020;75:3105）

研究显示，经过5年随访，与药物治疗组相比，导管消融组患者的首

次有症状或无症状房颤再发风险降低近48%，首次症状性房颤再发风险降低51%。

两组患者基线时的Holter房颤负荷均为48%。1年随访时，导管消融组的房颤负荷降至6.3%，药物治疗组降至14.4%。5年随访得出相似的结果，导管消融组的房颤负荷明显低于药物治疗组（14.7%与20.8%）。

而且，无论基线时房颤类型如何，导管消融组的房颤负荷均显著下降。

该分析纳入CABANA研究（共2204例）中1240例房颤患者的数据，受试者中位年龄为68岁，女性占34%，阵发性房颤占43%；导管消融组611例，药物治疗组629例。房颤再发是指治疗90天后出现持续≥30秒的房性心律失常。

常喝咖啡可降低心律失常风险

在美国心律学会（HRS）2020线上会议上公布的一项研究显示，常喝咖啡者的心律失常风险明显较低。（源自HRS）

具体而言，与不喝咖啡者相比，每天喝1~2杯咖啡者的心律失常风险降低10%，每天喝3~4杯咖啡者的风险降低14%，每



天喝5杯及以上咖啡者的风险降低15%。每天每多喝1杯咖啡与心律失常风险降低3%相关。除室性早搏外，其他各种类型心

律失常的发生风险均降低。

该研究采用英国生物样本库中296 227例受试者的数据。5.25年随访期间，共诊断出13 138例心律失常，包括4748例房颤或房扑，798例室上性心动过速，386例室性心动过速，以及308例室性早搏等。

一句话新闻

一项纳入15项试验的1853例患者的Meta分析表明，练太极不仅可以显著改善心血管病患者的总体生活质量及精神健康、身体健康，而且可以减少抑郁和心理困扰。（Eur J Cardiovasc Nurs. 6月9日在线版）

PRAGUE-17研究结果显示，在卒中高危伴出血风险增加的房颤患者中，左心耳封堵术在预防房颤相关心血管、神经和出血事件方面不劣于直接口服抗凝药。（J Am Coll Cardiol. 2020;75:3122）



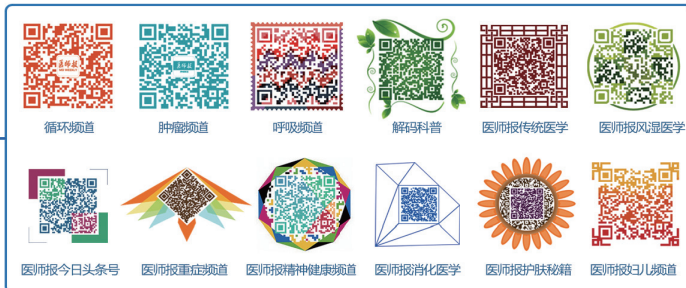
影响百万临床专科医师的专业传播平台

《医师报》“五位一体”融媒体矩阵平台

五位一体



新媒体矩阵平台



扫一扫，关注《医师报》全媒体矩阵

周报，6元/每期，全年48期，288元/年
邮发代号：1-351 全国各地邮局均可随时订阅

征订热线：010-58302970

