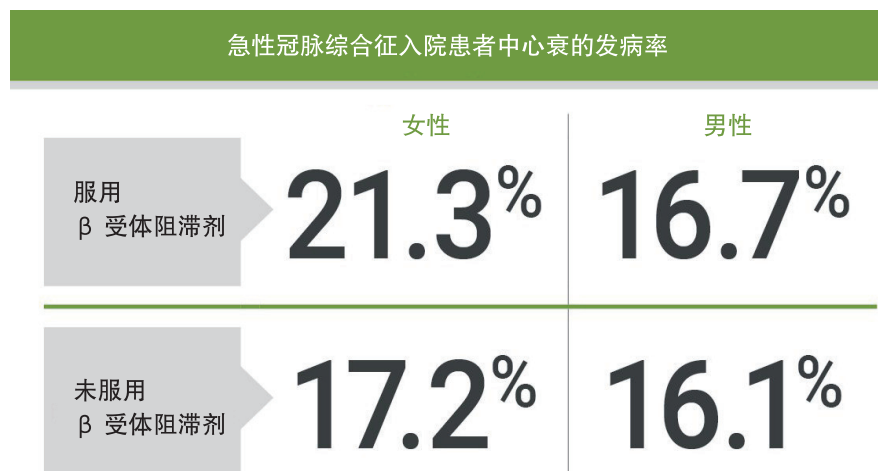


Hypertension 发文称：新发急性冠脉综合征女患者降压需谨慎 β 受体阻滞剂或增女性心衰风险

意大利学者研究发现，新发急性冠脉综合征（ACS）女性患者使用 β 受体阻滞剂治疗高血压可能增加心衰风险，而在男性中未观察到这种关联。（Hypertension. 7月13日在线版）

分析发现，在因 ACS 入院前服用 β 受体阻滞剂的患者中，有 21.3% 的女性入院时存在心衰，男性则为 16.7%，绝对差异为 4.6%，RR 为 1.35。与之相反，在未服用 β 受体阻滞剂的患者中，入院时有心衰的比例在女性和男性中相似，分别为 17.2% 和 16.1%，RR 为 1.09。进一步分析发现，性别与 β 受体阻滞剂治



疗之间存在显著关联。

亚组分析显示，在 ST 段抬高型心肌梗死（STEMI）患者中，服用 β 受体阻滞剂女性心衰的发病率绝对值比男性高

6.1%（24.8% 与 18.7%，RR=1.44）；在未服用 β 受体阻滞剂的对照组中，则女性比男性高 1.6%（19.9% 与 18.3%，RR=1.11）。

在非 ST 段抬高型 ACS 患者中，虽然女性的心衰风险也高于男性（绝对差异 3%，RR=1.26），但小于在 STEMI 患者中观察到的风险。

此外，多变量逻辑回归分析显示，在女性（OR=7.54）和男性（OR=9.62）中，心衰都是 30 d 死亡率的最有力预测因子。其他危险因素还包括年龄、慢性肾病、前壁导联 ST 段改变、多支血管病变以及一些常见的病史。

研究人员表示，对于有高血压但无既往心血管病的女性，停用 β 受体阻滞剂可能是明智的。可以通过更安全的方式来调节女性的血压，例如使用其他药物、饮食和运动。

该研究共分析了来自欧洲 12 个国家的 13 764 例有高血压病史的 ACS 患者数据，基线时有 19% 的患者服用 β 受体阻滞剂。

JAHA：女性心梗更易被忽视

近期，荷兰专家对 15 万人群研究发现，女性中有 30% 的心梗未被识别，而男性比例为 16%。其中在年龄 ≤ 60 岁者群中，女性和男性之间的差异最大。未识别心梗的预测因素主要是高血压、吸烟和高血糖。（JAHA.6 月 23 日在线版）

研究者在 Lifelines Cohort Study 中，从基线检查到第一次随访（约 5 年，97 203 例），对所有 ≥ 18 岁的基线心电图正常的个体进行随访。

在随访期间，198 例女性发生心梗（发病率为 1.92/1000 人年），而男性有 365 例（发病率为 3.30；与女性相比， $P<0.001$ ）。与女性中有 30%（59 例）心梗未被识别相比，男性中有 16%（60 例）未被识别，男女之间存在显著差异（ $P<0.001$ ）。与已确诊的心梗患者相比，未识别心梗的患者较少报告特定的心脏症状。未识别心梗的预测因素主要是高血压、吸烟和高血糖。

研究结果表明，相当大比例的心梗未被识别，尤其是女性。及时识别心梗是进一步减少心血管风险的关键，如果未能识别，患者就不能得到充分的二级预防治疗机会。

本版编译
融媒体记者辛迪 黄晶

《英国医学杂志》连发两项研究 多吃果蔬、谷物 有助于预防糖尿病

《英国医学杂志》连发两项来自剑桥大学和哈佛大学学者领衔的研究，支持多吃水果、蔬菜和全谷物类食品，有助于预防 2 型糖尿病。（BMJ.7 月 8 日在线版）

在第一项前瞻性研究中，研究者发现，血液中维生素 C 和类胡萝卜素更高者群，患 2 型糖尿病的风险更低。具体而言，研究团队将两者水平之和作为综合指标，相较于得分最低的 20% 人群，得分最高的 20% 人群，2 型糖尿病风险低了 50%！（图 1）。整体来看，得分越高，患病风险越低。单独看维生素 C 和类胡萝卜素水平，趋势也是一致的。

第二项研究中，来自哈佛大学公共卫生学院的团队分析了全谷物食品摄入量与 2 型糖尿病之间的关联，研究发现，全谷物

摄入量最高的 20% 人群，2 型糖尿病风险低 29%。

从具体食物来看，相较于每月都不吃 1 次者群，每天吃 1 份或更多全谷物冷早餐麦片（谷物或麸皮重量 $\geq 25\%$ ）或黑麦面包者群，2 型糖尿病风险分别降低 19% 和 21%。另一些更少出现在餐桌的食物，比如燕麦片、糙米、麸皮和小麦胚芽，每周吃 2 次或更多者，2 型糖尿病风险分别降低 21%、12%、15% 和 12%。

《中国居民膳食指南（2016）》建议做到餐餐有谷类和蔬菜，天天吃水果。每天摄入谷薯类食物 250~400g，其中全谷物和杂豆类 50~150g；至少 300~500g 蔬菜，深色蔬菜应占 1/2；保证每天摄入 200~350g 新鲜水果。需要注意的是，果汁不能代替鲜果。

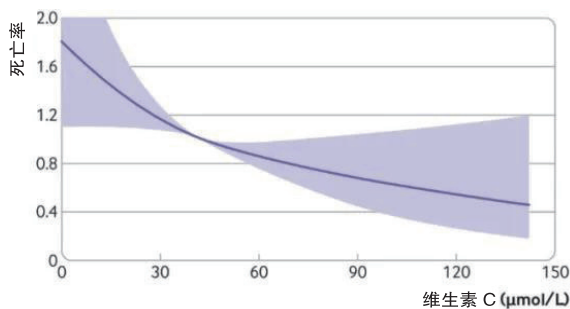


图 1 血液中维生素 C (左) 和类胡萝卜素 (右) 水平越高，2 型糖尿病风险越低

近 8 成糖尿病患者至少有 1 种合并症！

英国学者研究显示，2 型糖尿病患者更容易患其他身体和精神上的疾病，约 77% 的患者至少有 1 种合并症。（BMJ Open.7 月 1 日在线版）

在平均长达 11 年的随访期间，研究人员发现，总体而言，2004~2014 年 2 型糖尿病患者合并症的发病率在不断上升，且合并症的发病率显著高于对照组。

2014 年，约有 76.7% 的 2 型糖尿病患者和 54.2% 的对照组人群至少有一种合并症。在 2 型糖尿病患者中，27% 有 1 种合并症，20% 有 2 种合并症，14% 有 3 种合并症，7% 有 4 种合并症，4% 有

5 种甚至更多合并症；而这一比例在对照组中分别为 24%、15%、8%、4% 和 2%。

在 2 型糖尿病患者的合并症中：最常见的是高血压，其次是高脂血症和骨关节炎，2014 年患病率分别为 52%、23.9% 和 18.4%；最少见的合并症是精神分裂症（1.2%）和癫痫（0.7%）；最常见的精神疾病是抑郁症，2014 年患病率为 12.4%，其次是焦虑症（5.6%）；患病率增长最快的是慢性肾病，从 2004 年的 1.3% 增长至 2014 年的 8.2%。

研究人员分析，以往 2 型糖尿病患者关注更多

的是心脏、血管、神经、眼睛和肾脏等各器官的并发症风险，但该研究强调了非心血管代谢疾病，如哮喘、慢性阻塞性肺疾病、焦虑、抑郁、精神分裂症和骨关节炎等疾病，在 2 型糖尿病患者中同样有较高的发病率，应引起重视。

研究者表示，心理健康是一个值得特别关注的问题，患有 2 型糖尿病患者，可能从心理健康干预中获益良多。

该研究纳入 2004~2014 年间 63.7 万名受试者的健康数据，研究人员每年会对受试者中 18 种疾病的发病人数及发病率等进行统计。

BMJ：充分运动 五大病死亡风险降半

近日，山东大学齐鲁医学院等机构研究结果，为运动有益健康增添了证据。研究表明，运动可能与全因死亡风险及心血管病、癌症、慢性下呼吸道疾病和糖尿病等多种慢性疾病死亡风险降低有关；而且，有氧运动和肌肉强化运动相结合时，这种关联更显著。（BMJ.7 月 1 日在线版）

研究发现，仅 15.9% 的受试者两种运动达到建议标准；23.7% 的受试者仅有有氧运动达标；4.5% 的受试者仅肌肉强化运动达标。而且，随着年龄的增长，符合指南建议运动标准的受试者比例均下降；运动达到指南建议的受试者，更多的是年轻、男性、未婚、从不吸烟、体质指数健康和患较少慢性病患者。

研究发现，与运动不足组相比，其他三组的全因死亡率均有所降低：有氧运动组全因死亡风险降低了 29%；肌肉强化运动组降低了 11%；充分运动组最显著，全因死亡风险降低了 40%。

在 7 大类特定疾病中，研究人员也观察到相同的趋势。对于慢性下呼吸道疾病、心血管病、糖尿病、流感和肺炎，充

分运动的效果尤其突出，将疾病风险降低 50% 以上。在肾炎、肾病综合征或肾病中，仅有有氧运动达标对死亡风险的降低，要高于两类运动均达标的影响，不过两者差别并不明显。

研究采用 1997~2014 年美国国家健康访问调查（NHIS）数据，共涉及 48 万名 18 岁以上的受试者。