

天津 2.4 万居民研究 生活方式不健康 小心得抑郁!

近日,天津医科大学总医院张卿、刘莉等进行的研究认为,生活方式与抑郁症状密切相关,这项研究共纳入天津慢性低度炎症与健康队列人群中 2.4 万居民。研究结果显示,其中有抑郁症状的人占 16.59%。对比有无抑郁症状人群而言,抑郁的人有较高的中性粒细胞计数与淋巴细胞计数、体重轻、吃得少、活动量少。(J Affect Disord, 2020, 268: 95)

在饮食方面,有抑郁



症状的人,吃素少,吃荤多,甜食和水果吃得多。而且有抑郁症状者吸烟、女性、单身、知识少、家里穷、

户外时间长于 5 h 的比例高。进一步研究发现,已婚、喜欢与亲友来往、有文化、家里月收入高,抑郁症状

发生风险低。而吸烟、吃动物性食物、甜食和水果膳食模式、睡眠时间 > 7.6 h/d、室外活动时长 3~5 h/d 及 > 5 h/d 都会增加抑郁症状的发生风险。

研究者介绍,抑郁症是一种炎症性疾病,外周免疫激活通过释放前炎症细胞因子导致出现抑郁症相关行为以及神经内分泌和神经生活改变。有学者推断,促炎饮食或营养素会增加抑郁症的发病风险。而当前外卖较火,烘焙食物、

奶茶、甜品、红肉都是促炎食物。

此外,研究者指出,戒烟、加强运动都是降低抑郁的手段。有研究认为运动可以提高神经递质的利用,从而有助于改善患者情绪。

值得注意的是,当前研究显示,每日日照时间在 3~5 h 或 > 5 h/d 都会增加抑郁症状的发生风险。研究者推测,这提示日照时间太长也可能是抑郁症状发生的一个危险因素。

一句话新闻

瑞典一项研究显示,在母乳喂养期间喝牛奶相对较多的母亲,孩子发生食物过敏的风险降低。(Nutri. 2020, 12: 3680)

一项新研究发现,妊娠初期感染寨卡病毒可影响胎儿视网膜发育并引起先天性眼部异常,但该病毒似乎不会影响出生后的眼部发育。(JCI Insight. 2020, 24: 1172)

一项新研究发现,在欧洲,由于产前筛查的增长使患有唐氏综合征婴儿每年平均减少 54%。同一团队在 2016 年发表的研究结果显示,由于终止妊娠,美国每年出生唐氏综合征的婴儿减少了 33%。(Euro J Hum Gen. 11 月 30 日在线版)

一篇纳入 65 项研究的 Meta 分析显示,与其他非手术治疗相比,关节炎患者关节内注射类固醇激素的短期获益增加,并且其优势可持续 6 个月。家庭锻炼计划和/或电疗或被动运动的增加可能会带来更多益处。(JAMA Netw Open. 12 月 16 日在线版)

本版编译 融媒体记者
王丽娜 许菁 秦苗

饮食

常吃超加工食品 小心折寿!

近日,意大利学者分析了 2.2 万余名居民的饮食习惯并跟踪了 8 年,发现吃大量超加工食品的居民死亡风险增加 26%,心血管病死亡风险增加了 58%。(Am J Clin Nutr. 12 月 18 日在线版)

吃这些超加工食品的人群多为女性,更年轻,受教育程度更高。与最低摄入量(超加工食品 < 6.6%)相比,摄入量最高的居民(超加工食品 > 14.6%),心血管病死亡率(HR=1.58)、缺血性心脏病/脑血管病(HR=1.52)和全因死亡率(HR=1.26)的风险增加。

研究者发现,其罪魁祸首是超加工食品中的大量添加糖。高糖解释了 36.3% 的超加工食品与缺

血性心脏病和脑血管病死亡率的关系。高胆固醇解释了 9.3% 的全因死亡率风险,而超加工食品的高热量作用意义不大。总体看,超加工食品的所含的主要营养素和能量解释了不足 50% 的超加工食品与缺血性心脏病/脑血管病死亡风险之间的关系。

研究还分析了超加工食品和健康之间的潜在联系的其他生物学机制,发现经常吃超加工食品的人往往报告肾功能的生物标志物浓度更高,这与心血管疾病风险增加有关。研究发现,与超加工食品有关的 20.1% 的全因死亡归因于肾功能的生物标志物,心血管病死亡率的 12.0%,归因于肾功能的生物标志物。

肿瘤

千万人的荟萃分析:癌症患者更容易得脑卒中

血液系统肿瘤、胰腺癌、鼻咽癌患者卒中风险更高

近日,上海曙光医院团队发表一项 Meta 分析,囊括了 20 个人群研究的 1000 万人数据,系统分析了癌症和脑卒中的关系。结果显示,与非癌症对照组相比,癌症(头颈部、血液学、肺部、胰腺、胃部肿瘤)存活者卒中的 RR 为 1.66,而其他类型的癌症风险没有显著增加。(Neurology. 12 月 4 日在线版)

研究结果进一步显示,对女性癌症存活者的影响更为显著(RR=1.38),确诊时年龄小于 45 岁(RR=2.57)和

较短的生存期($\geq 1\sim 2$ 年)(RR=1.69)。与出血性卒中相比,癌症存活者缺血性卒中的风险明显增加(RR=1.53)。

越来越多证据表明,癌症幸存者患心脑血管疾病(包括卒中、冠状动脉疾病和心力衰竭)的风险和死亡率高于一般人群。近年来,癌症的筛查、诊断和治疗技术取得了前所未有的进展,相当数量的癌症患者在标准化治疗后可以存活超过 5 年。然而,癌症存活者卒中和死亡的风险比非癌症人口增

加。这可能是由于癌症治疗(化疗或放疗)导致的高凝状态或并发症。

目前缺乏大规模的队列试验去探究癌症幸存者的脑卒中风险。一些研究表明,具有特定癌症类型的患者比非癌症对照组有更高的卒中风险,比如,血液系统肿瘤、胰腺癌、鼻咽癌、肺癌、头颈部癌和甲状腺癌。然而,其他研究发现,癌症幸存者可能有较低的卒中风险,如宫颈癌。这些相互矛盾的研究在需要我们系统、全面评估癌症和随后的卒中风险之间的关系。

泌尿

中国学者《美国肾脏学会杂志》发文 空气污染伤肺 更伤肾



摄影/李欣

全国调查数据,其中包括 47 204 例成年人。研究结果显示,人群 PM_{2.5} 平均暴露浓度为 57.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (范围: 31.3~87.5)。

PM_{2.5} 平均暴露浓度每增加 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, CKD 发病风险增加 28% (95CI 1.22~1.35), 出现蛋白尿风险增加 39% (95CI

1.32~1.47)。空气污染暴露和 CKD 发病及蛋白尿增加的关系,在城市地区、男性、年龄 < 65 岁、没有合并症人群中更显著。

肿瘤

25 万人研究结果:

口服避孕药可预防卵巢癌和子宫内膜癌

近日,发表在 Cancer Research 杂志的一项研究显示,口服避孕药可预防卵巢癌和子宫内膜癌。停药后,保护效果依旧会持续数十年。(Cancer Res. 12 月 17 日在线版)

研究收集了来自英国生物银行数据库出生自 1939 年至 1970 年的 25 万余例女性。结果发现,与从未使用人群相比,曾经使用口服避孕药女性患卵巢癌和子宫内膜癌的风险要低得多,而且使用时间越长,这种关联越强。在

停用口服避孕药 15 年后,卵巢癌和子宫内膜癌风险降低了约 50%。即使在停药 30~35 年后,避孕药对卵巢癌和子宫内膜癌依旧具有保护作用。

研究人员进一步发现,将随访年龄限制在 55 岁时,口服避孕药女性患乳腺癌的风险增加,但只是在短暂的时间内略有增加,在停用后几年这种风险就不存在了。也就是说,在整个时间段内,服用口服避孕药女性患乳腺癌风险并不明显。

暴露于 PM_{2.5} 是心肺疾病的重要环境危险因素。但是,关于暴露于高 PM_{2.5} 水平(例如在中国大陆地区)如何影响慢性肾病(CKD)风险的数据很少。近日,中国学者发表的一项针对中国成人的大规模调查研究中发现,长期暴露于高 PM_{2.5} 环境增加 CKD 患病率。该研究结果为保护目标人群提供了新证据,并为决策者和公共卫生实践提供了证据,以减少与 CKD 风险相关的环境 PM_{2.5} 污染。(JASN. 2020, 12: 645)

研究使用了中国 CKD