

美发布“双心医学”科学声明 评估精神心理问题：像对待“三高”一样

近日，美国心脏协会（AHA）发布“精神健康、身心健康及大脑-心脏-身体关联”科学声明，称得上是美国版的“双心医学”声明。声明建议，对于心血管病人和心血管病高风险者，临床医生应常规评估心理和精神健康，就像评估是否有高血压、糖尿病或高脂血症一样。（Circulation.1月25日在线版）

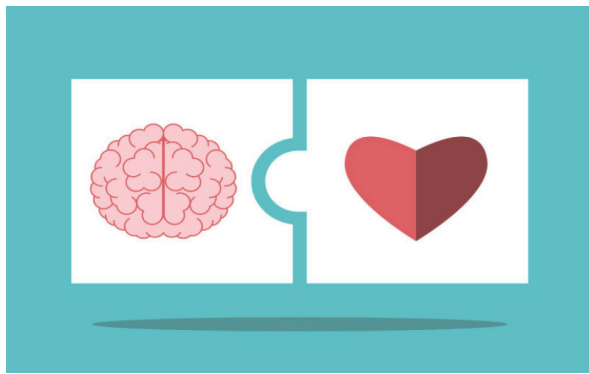
该声明推荐，临床医生应采用简单的筛查工具，常规评估患者是否存在抑郁或焦虑，必要时进行心理治疗或药物治疗。

声明指出，大量证据

证实，不健康的心理状况会影响人的身体健康，促发心血管病危险因素。撰写组专家表示，临床医生必须意识到，不仅要尽力治病，还要关注患者的精神和心理健康。

有明确证据表明，抑郁、长期压力过大、焦虑、生气、悲观、对生活不满、充满敌意等心理状况，可能导致身体健康问题，如心律不齐、心率波动、消化道症状、血压升高、炎症加剧、心肌缺血等。

日常压力累积和遭受创伤事件，也可导致心血管病风险增加。患者自我报告的总压力和工作相关



压力，与心血管病死亡风险最高增加40%有关。

专家指出，尽管大多数研究是观察性的，心理问题多是自我报告，虽不能明确具体的因果关系，但精神健康不佳与心血管风险有关毋庸置疑。

精神心理问题会影响健康行为，如吸烟、不运动、饮食不健康、超重、不按时吃药等，这些都会增加心血管病风险。

因此，对心血管病患者和心血管病高危人群，专家组建议定期评估精神健

康状况，心理治疗和心身项目可改善心脏健康。可改善精神健康的项目包括：认知行为治疗、心理治疗、整合治疗、减压治疗、冥想。

研究发现，积极的心理（高兴、乐观、感恩、有使命感、对生活满意、正念、可良好控制情绪）有助于降低心血管病风险、采取健康的生活行为，如戒烟、加强运动、饮食有益于心脏健康、药物依从性提高、规律复查和体检。

精神状态良好的人，往往也有着良好的社会关系、支持和关联，这些有利于他们更健康地适应生活中的挑战。

西班牙 53 万人研究证实 “健康的肥胖”是谬论

近日，一项西班牙研究表明，超重或肥胖人群即便坚持规律运动，也不能消除体脂超标带来的不良健康影响，说明不存在所谓“健康的肥胖”。（Eur J Prev Cardiol.1月22日在线版）

研究者强调，对于超重和肥胖人群而言，减肥和积极运动对于降低心血管风险同等重要，两者应结合起来。

分析显示，与不运动者相比，休闲时间规律运动且达标、运动但不达标者中，心血管病危险因素的合并率较低。在体重正常、超重、肥胖的三类人群以及糖尿病、高胆固醇血症、高血压亚组中，也得出了类似的分析结果。运动越积极，高血压、糖尿病、高胆固醇血症等危险因素的合并风险越低（图1）。

研究者指出，这说明，不论体重如何，积极运动都能起到保护心脏健康的作用。但是，不论是否运动，超重和肥胖人群的心血管风险均显著高于体重正常人群。

与不运动的体重正常人群相比，坚持规律运动的肥胖人群胆固醇升高的风险约增加1倍，出现糖尿病的风险增加3倍以上，出现高血压的风险增加4倍以上。

研究纳入527 662例成年人，平均42岁，32%为女性。42%体重正常（BMI 20~24.9 kg/m²），41%超重（BMI 25~29.9 kg/m²），18%肥胖（BMI ≥ 30 kg/m²）。不运动、运动但不达标、规律运动分别占63.5%、12.3%、24.2%。有糖尿病、高胆固醇血症、高血压分别占3%、30%、15%。

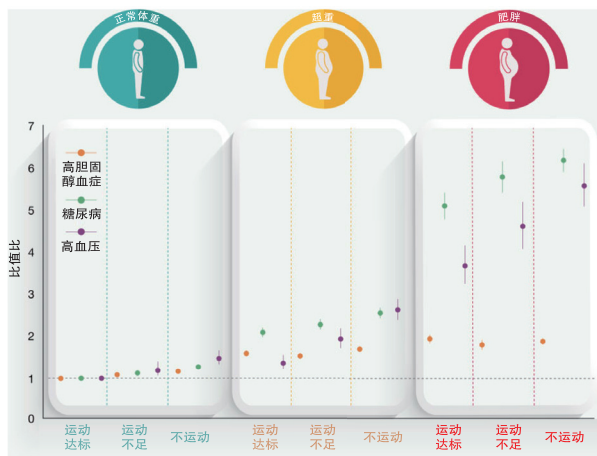


图1 不同运动水平和体质指数与心血管病危险因素相关性

增重的罪魁祸首：不吃晚餐

近日，一项日本回顾性队列研究发现，对于大学生而言，不吃晚餐才是导致体重增加的重要原因，不吃早餐和午餐与体重增加无关。（Nutrients, 2021, 13: 271）

研究者指出，吃饭规律才是预防肥胖的关键，但晚餐与肥胖的关系需进一步研究。

校正多个潜在混淆因素的分析显示，不论男女，不吃晚餐均是体重增加以及超重或肥胖（BMI ≥ 25 kg/m²）的显著预测因素，但早餐和午餐与体重增加无关。

经常不吃晚餐的男性体重增加风险升高45%，女性升高67%。经常不吃晚餐的男性超重/肥胖的风险升高74%，



女性升高68%。

研究者认为，不吃晚餐与体重增加相关的可能机制之一是：不吃晚餐后，食欲会增加，后续反而会多吃，因此能量总摄入量较高。

另外一个可能的机制是：饮食质量较差。有研究表明，不吃晚餐会导致健康饮食指数降低，而健康饮食质量越低，BMI越高。

第三个可能的机制

是生物钟类型（chronotype）。调查显示，经常不吃晚餐者往往睡得晚，而睡得晚更容易出现体

重增加。

研究于2007-2015年从日本大阪大学纳入26 433例入学时接受健康体检的大学生，其中66.5%为男生。平均观察3年间，10.8%男性和17.1%女性体重增加≥10%。

在每天都吃晚餐的男性中，10.7%体重增加≥10%，而经常不吃晚餐的男性中，14.7%体重增加≥10%；在女性中，二者比例分别为16.9%和22.9%。

15 万余国人研究 空气污染是心梗死亡催化剂

近日，中山大学公共卫生学院刘跃伟教授团队进行的一项纳入我国湖北15万余例心梗死亡病例的研究发现，即便在短期内暴露在空气污染中，也与心梗死亡风险增加有关。（JACC.2021;77:271）

分析显示，心梗患者死亡前一天和当天的平均

显著相关。

当PM2.5、PM10暴露量处于较低水平时，心梗死亡风险即开始急剧增加；当PM2.5、PM10暴露水平分别为33.3 μg/m³和57.3 μg/m³时，心梗死亡风险最高，此后保持平稳。

但NO₂暴露水平与心梗死亡风险呈线性相关，即心梗死亡风险随NO₂

暴露水平升高而增加。

研究还发现，PM2.5（<33.3 μg/m³时）、PM10（<57.3 μg/m³时）、NO₂暴露水平每升高10 μg/m³，心梗死亡风险分别增加4.14%、2.67%、1.46%。此外，在年龄较大的人群中，NO₂暴露对心梗死亡风险的影响更明显。

研究者指出，此研究让人们更加了解了空气污

染对心血管死亡率的严重不利影响，提示无论一般人群还是政策制定者，都应采取有效措施降低空气污染暴露，尤其是老年人群和心梗高风险人群。

研究于2013-2018年从湖北省纳入151 608万心梗死亡病例，其中98.2%死于急性心梗。患者死亡时最小12.7岁，最大114.9岁，平均75.2岁。

一句话新闻

一项针对CARDIA（年轻成年人冠脉风险形成）研究的新分析显示，高血压发病年龄与认知功能受损密切相关，35岁以前确诊高血压是中年认知功能受损的强风险因素。（Hypertension.1月19日在线版）

本版编译

文韬 朱柳媛 贾薇薇

女性糖尿病早发 冠心病风险增10倍

近日，哈佛学者进行的一项研究提示，糖尿病与女性早发（55岁以下）冠心病密切相关：55岁以下的2型糖尿病女性，在未来20年里患冠心病的风险增加近10倍。研究还发现，脂蛋白胰岛素抵抗（LPIR）是一个强有力的预测生物标志物。（JAMA Cardiology.1月20日在线版）

研究人员分析了约50个与心血管健康相关的临床指标、脂质、炎症和代谢危险因素和生物标志物。低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和糖化血红蛋白（HbA_{1c}）等指标的预测作用显著弱于LPIR。

研究中，LDL-C与早发冠心病发病风险增加40%相关，而LPIR提示早发冠心病发病风险增加6倍。

研究也发现代谢综合征、高血压、肥胖及吸烟均是女性早发冠心病的主要原因。另外，身体活动不足和家族史也是其中的部分原因。

研究者分析了28 024例年龄≥45岁、无心血管病的女性。研究发现，大多数危险因素与冠心病的相关性随发病年龄增加而减弱。