

美国预防心脏病学会发布声明 最佳饮食方案可预防心血管病

血压袖带不能“一刀切”

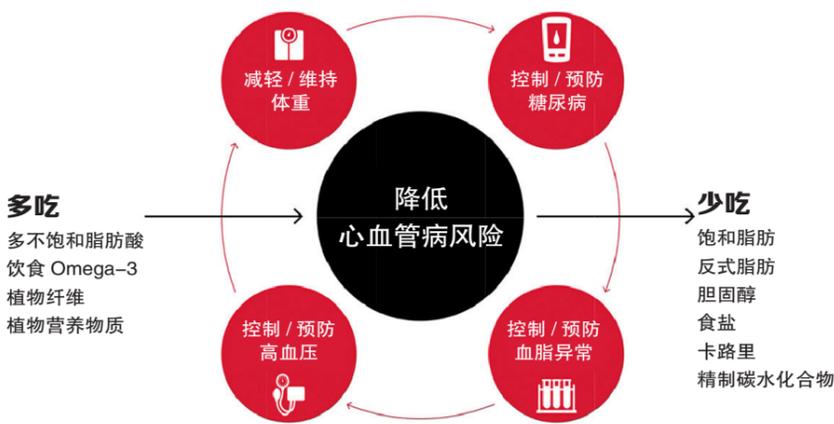
近日,美国预防心脏病学会在线发布声明,提出了预防心血管病的十个营养原则。(Am J Prev Cardiol.3月2日在线版)

预防心血管病最佳饮食方案 以水果、蔬菜、豆类、坚果、种子、植物蛋白、含脂肪高的鱼类为主的饮食,有预防心血管病的作用。

尤其要注意六个少吃:饭吃八成饱、少吃饱和脂肪、少吃反式脂肪、少吃胆固醇、少吃盐和少吃精制碳水化合物。

高血脂者减少饱和脂肪 建议将饱和脂肪替换成单不饱和、多不饱和脂肪,减少膳食胆固醇摄入,增加富含膳食纤维的食物,均可降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和载脂蛋白B。

高血压者推荐DASH饮食 建议吃低钠DASH饮食,从水果和蔬菜中摄入丰富的钾,以防治高血压。



DASH饮食模式是指:多摄入蔬菜、水果、豆类、坚果、膳食纤维、鱼、低脂奶制品,少摄入食盐、加工肉类和牛肉、饱和脂肪和甜食。

2型糖尿病注意控制体重 预防糖尿病,要防止体重增加和肥胖,有效减重和进行体重管理,可延缓糖尿病进展。

肥胖与不健康饮食密切相关 有些人中年时开始体重逐渐增加,这与饮

食习惯不良有明显关系。适量多吃酸奶、水果(非果汁)、全谷物、豆类、鱼和坚果,可防止体重增加和肥胖。

维生素补充剂证据尚缺乏 不建议通过补充维生素的方式预防心血管病。随机对照研究和前瞻性队列研究证据表明,普通人补充复合维生素或矿物质,不能预防心血管病。

尽管有证据表明,植物甾醇/甾醇醇等有助于

改善心血管危险因素,但由于净获益、费用和长期使用可操作性不明,证据仍不明确。

绿茶、姜黄等植物补充剂配方尚未标准化,且可与药物发生相互作用,有导致急性肝损伤的风险。

研究显示,抗氧化剂混合物和烟酸等增加心血管风险;钙补充剂,尤其以较大剂量服用以及不与维生素D同时服用时,或增加血管事件发生风险,而

食物来源的钙则无此风险。

儿童从小就应防肥胖 应尽早开始进行心血管病一级预防,强调对饮食习惯进行改变,制定有重点的、可行的、可衡量的营养相关目标。从儿童期到成年期,体重与心血管病风险增加的关联最为强烈。

老年人营养缺乏风险高 老年人发生蛋白缺乏、微量营养素缺乏的风险增加。

随着年龄增大,口腔和牙齿健康、神经功能的变化,会影响咀嚼、吞咽、味觉,会增加心血管病风险。

因此,在合适的情况下,老年人可考虑补充剂,并改变食物的质地、形状和味觉或嗅觉特征,以预防心血管病。

社会决定因素影响饮食 在获取食物和社会资源方面存在不平等,会影响健康饮食。

鼓励多学科联合 为控制心血管危险因素,鼓励请营养师会诊。

近日,一项美国研究发现,测量血压并不简单,“一刀切”的常规尺寸袖带会使血压测量不准确。(Am Heart J.3月1日在线版)

研究中超过40%的人肥胖(体质指数 $\geq 30 \text{ kg/m}^2$)。对于需要小号成人袖带(基于中臂周长)者,常规尺寸的成人袖带会导致血压读数偏低3.8/1.5 mmHg。而需要大号或特大号成人袖带者,常规尺寸的袖带会导致血压读数偏高19.7/4.8 mmHg。

研究者指出,需要特大号袖带者在使用常规尺寸袖带时所测血压平均为143.9/86.5 mmHg;而使用合适袖带所测血压为124.2/79.1 mmHg,相差特别大。

由于使用相对参与者过小的袖带而高估血压,使得39%的人误诊为高血压;使用相对参与者过大的袖带导致了血压的低估,使得22%的高血压患者漏诊。

研究分析了165位社区居民的血压读数,平均55岁,1/3为男性,68%为非裔。在单一环境中,研究者比较了使用常规成人尺寸袖带的三个血压读数的平均值,和使用个体化袖带尺寸的三个血压读数的平均值。

中危稳定性胸痛 冠脉CT 优于造影

近日,一项欧洲多中心随机对照研究表明,对于冠心病中等风险的稳定性胸痛患者,冠脉CT可安全替代冠脉造影。(N Engl J Med.3月4日在线版)

研究发现,冠脉CT操作相关并发症风险较低,两种策略主要不良心血管事件发生风险相似。

研究纳入3561例阻塞

性冠心病风险中等的稳定性胸痛患者,分别有1808例和1753例患者接受了冠脉CT和冠脉造影检查,98.9%完成随访。

3.5年随访期间,冠脉CT组和冠脉造影组的主要不良心血管事件(心血管死亡、非致死性心梗、非致死性卒中)发生率相似(2.1%与3.0%)。初

始管理期间,冠脉CT组的主要操作相关并发症发生率明显低于冠脉造影组(0.5%与1.9%)。

随访期间,冠脉CT组的冠脉血运重建发生率低于冠脉造影组(14.2%与18.0%)。在随访的最后4周中,两组的心绞痛发生率分别为8.8%和7.5%,无组间明显差别。

短新闻

天津慢性低度全身炎症与健康队列研究分析数据显示,吃动物性食物或甜食,高尿酸血症风险高,多吃蔬菜则降低高尿酸血症风险。(Nutrition.2022;93:111501)

近日,中山大学附属第八医院黄辉等发表研究发现,吃辣椒有助于预防血管钙化。(Hypertension.3月2日在线版)

本版编译
融媒体记者 朱柳媛 贾薇薇

关注医学

剖析医事

服务医师



医师报
The newspaper for China's physicians
中国医师协会唯一报纸

国内统一刊号:CN 22-0016
邮发代号:1-351
广告经营许可证号:
2200004000115

《医师报》编委会

编委会主任委员 张雁灵

编委会名誉主任委员 殷大奎

编委会副主任委员

曹泽毅	晁恩祥	陈洪铎	陈可冀	陈香美	陈晓春	陈孝平	程京
董家鸿	樊代明	樊嘉	高润霖	葛均波	郭应禄	韩德民	
韩济生	赫捷	胡大一	黄荷凤	贾伟平	郎景和	黎介寿	
李俊峰	李兰娟	李为民	廖万清	刘力生	刘玉村	陆林	
宁光	齐学进	宋尔卫	孙洪军	孙燕	滕皋军	王辰	王红阳
王俊	王陇德	邬堂春	吴以岭	许润三	杨民	俞光岩	于金明
曾溢滔	詹启敏	张金哲	张英泽	赵兴吉	赵玉沛	郑树森	钟南山

(按姓氏拼音排序)

《医师报》编辑部

社长 潘力
执行社长 张艳萍
副社长 黄向东

名誉总编辑 张雁灵
总编辑 董家鸿
执行总编辑 张艳萍
副总编辑 许奉彦
陈惠
杨进刚
王德
袁佳

蔡秀军	陈俊强	陈玉国	杜斌	段钟平
耿庆山	郭立新	郭树彬	巩鹏	黄继义
黄晓军	霍勇	季加孚	贾继东	江涛
江泽飞	李恒进	李进	李维勤	梁军
梁廷波	刘连新	刘又宁	马军	马朋林
米卫东	秦叔远	秦环龙	瞿介明	沈琳
孙发	唐丽丽	谭映军	王成彬	王贵强
王洁	王杰军	王建业	王绿化	王人颖
王锡山	王显	王拥军	王占祥	王振常
王仲	谢鹏	夏云龙	于学忠	袁钟
曾小峰	张澍田	张欣	张新华	赵增仁
周智广	朱大龙	朱军	祝益民	

新闻人文中心主任(兼)	陈惠	转 6844
新闻人文中心副主任	尹晗	转 6834
新闻频道主任(兼)	尹晗	转 6834
新闻频道主任助理	张玉辉	转 6884
学术中心主任(兼)	袁佳	转 6858
大内科频道主任(兼)	袁佳	转 6858
大内科频道主任助理	宋菁	转 6843
学术中心副主任	黄晶	转 6620
循环频道主任(兼)	黄晶	转 6620
循环频道副主任	贾薇薇	转 8857
学术中心副主任	王丽娜	转 6853
肿瘤频道主任(兼)	王丽娜	转 6853
肿瘤频道副主任	秦苗	转 6853
大外科频道主任	黄玲玲	转 6843
风湿频道主任(兼)	王丽娜	转 6853
总编办主任	于永	转 6677
活动策划部主任	王蕾	转 6831
活动策划部副主任	李顺华	转 6614
直播中心副主任	杜晓静	转 6835
美编部总监	蔡云龙	转 6661
法律顾问	邓利强	

卓信医学传媒
ZHUXIN MEDICAL MEDIA
(医师报)社出品

东北亚出版传媒主管、主办
邮箱:yishibao2017@163.com

网址:www.mdweekly.com.cn
微信号:DAYI2006

每周四出版 各地邮局均可订阅
每份6元 北京中科印刷有限公司

发行部:010-58302970
举报电话:010-58302828-6674

社址:北京市西城区西直门外大街1号西环广场A座17-18层
邮编:100044 总机:010-58302828