



中国心血管病患者达3.3亿 要想拯救你的心血管 避开5大坏习惯

6月23日,国家心血管病中心在京发布《中国心血管健康与疾病报告2021》。报告显示,心血管病(CVD)的发病率与致死率仍高居榜首。2019年农村、城市心血管病分别占死因的46.74%和44.26%,每5例死亡中就有2例死于心血管病。推算心血管病现患人数3.3亿,其中脑卒中1300万、冠心病1139万、心衰890万、肺源性心脏病500万、房颤487万、风湿性心脏病250万、先天性心脏病200万、下肢动脉疾病4530万、高血压2.45亿。报告强调5大心血管健康影响因素:烟草使用、合理膳食、身体活动、健康体重、健康心理。面对如此现状,我们该如何拯救自己的心血管呢?一起来看本期健康问诊带来的专家观点。

■ 蔡富根/整理



拒绝烟草!

吸烟者死于心血管病风险增加,戒烟越早越好

2017年,中国吸烟导致的死亡人数为260万,占了全球因烟草使用而死亡人数(830万)的近三分之一。2018年,二手烟暴露率为68.1%,其中几乎每天都暴露于二手烟的比例为35.5%。

中国慢性病前瞻性研究对50多万名成人平均随访7年的结果表明,与从不吸烟者相比,城市男性吸烟者死于心血管病的风险比为1.63,农村男性吸烟者为1.24。女性吸烟者死于心血管病的风险高于男性。

提醒:戒烟15年后冠心病风险同未吸烟者相同

戒烟带来的健康效益,可在数小时内显现并持续到此后的数十年。戒烟15年后,罹患冠心病的风险可降至与从未吸过烟的人相同。

合理膳食!

猪肉摄入量增加,碳水化合物摄入明显下降

1982~2012年中国全国营养调查(CNNS)和1989~2015年中国健康与营养调查(CHNS)数据显示,中国居民谷物和蔬菜的摄入量减少,动物性食物的摄入量增加,以猪肉为主。鸡蛋、鱼和奶制品的摄入量仍然很低。食用油明显增加,家庭烹调用盐减少,但食用油和烹调用盐的消费量均远高于推荐量。

中国居民总能量摄入呈下降趋势。蛋白质摄入量维持稳定,碳水化合物供能比呈明显下降趋势,脂肪供能比呈上升趋势,且已超过膳食指南推荐的上限水平(膳食指南推荐范围:20%~30%),农村脂肪供能比首次突破30%的推荐上限;维生素和矿物质摄入不足的风险依然存在。

一项研究对CHNS 1991~2015年29238名成人数据进行分析显示,我国正经历传统膳食模式向西方膳食模式的转变:我国南方膳食模式(高摄入量的大米、蔬菜和猪肉)得分下降,现代膳食模式(高水果、乳制品、蛋糕、饼干和糕点)和肉类膳食模式(高摄入量的内脏、家禽和其他牲畜肉类)得分上升。

全球疾病负担2017显示,2017年,膳食纤维摄入量较低导致中国170143人因缺血性心脏病死亡。在与脑卒中有关的前5位危险因素中,膳食因素占3个:钠摄入过多、水果摄入不足、谷类摄入不足。

通过对461047名30~79岁居民平均随访11.2年后发现,不健康的饮食方式(过去一年中不能每天摄入蔬菜、水果、鸡蛋,并且每天或每周摄入红肉)增加缺血性脑卒中风险(HR=1.23);过量饮酒(过去一年中每天酒精摄入量≥30g或戒酒)增加缺血性脑卒中和出血性脑卒中风险。

提醒:饮食上不如多试试“东方膳食模式”

1. 增加粗粮,减少精米精面;
2. 推荐植物油,低温烹饪;
3. 增加白肉、减少红肉,推荐豆制品;
4. 蔬菜多多益善,保证适量水果;
5. 推荐适量坚果、奶类;
6. 强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

加强锻炼!

20~39岁人群经常参加锻炼率最低 60~69岁人群最喜爱运动

2014年国民体质监测显示,中国居民经常参加锻炼率为33.9%。除70岁以上人群外,20~39岁人群经常参加锻炼率最低,60~69岁人群最高。

根据世界卫生组织2016年发布的全球168个国家2001~2016年的身体活动数据,对40~74岁人群资料的分析显示,达到身体活动建议目标可以预防我国18.3%的人过早死亡,相当于每年避免101.65万40~74岁的人过早死亡。

提醒:中高强度身体活动降低心血管疾病风险

运动不但能预防三高、锻炼心肺功能、锻炼骨骼肌肉,运动还能提高免疫力、预防心脑血管疾病。

建议大家尽可能坚持运动,每周5次左右,每次不少于30分钟。运动强度以中等强度为主,比如可以打球、跑步、骑车、游泳、跳绳、跳操、快走等等。选择一项自己喜欢的,能够坚持下来的运动。

控制体重!

全国每3人中有1人为腹型肥胖

2013年,中国6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为8.4%和3.1%。2012年中国≥18岁居民超重率为30.1%,肥胖率为11.9%。农村增幅高于城市。2014~2018年,中国心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目对270万35~75岁人群的调查显示,女性年龄标准化腹型肥胖(腰围≥85cm)率为32.7%;男性(腰围≥90cm)为36.6%,估计全国每3人中就有1人为腹型肥胖。

中就有1人为腹型肥胖。

提醒:腹型肥胖人的生活中要做好三点

1. 规律生活,不要熬夜。熬夜后人体容易饥饿,饿了就想吃东西,越吃越上瘾;
2. 坚持耐力运动,包括无氧、增肌等,让脂肪从腹部往四周转移;
3. 让自己心情舒畅,因为心情不好就容易导致炎症,进而让脂肪储存。

健康心理!

重度抑郁症是心脏病的危险因素之一

一项研究分析发现,在基于医院的23项研究中,中国住院冠心病患者抑郁症患病率为51%,0.5%~25.4%为重度抑郁症;对社区冠心病患者的研究发现,抑郁症患病率为34.6%~45.8%,3.1%~11.2%为重度抑郁症。

研究发现,中国急性心肌梗死患者抑郁症患病率为21.7%,明显高于对照组(10.4%)。虽然中国抑郁症患病率低于全球其他51个国家和地区,但抑郁与AMI的相关性高于其他国家。对486541名30~79岁中国居民的分析发现,重度抑郁症的患病率为0.6%,重度抑郁症是心脏病的危险因素之一,尤其是城镇居民的风险增加更为显著。

上海精神卫生中心对中国32家医院3273例抑郁症患者的分析发现,约31.3%的抑郁症患者以循环系统疾病为首发症状。其他表现还有失眠、胃肠道系统疾病、躯干疼痛、感觉异常、神经系统疾病、性欲减退、身体疼痛等。

提醒:心大了,所有的大事就都小了

人的一生不可能完全一帆风顺,当你遇到困境、挫折的时候,要注意控制自己的情绪,努力以乐观的情绪去面对。我们总觉得是事件引发了情绪,其实是我们内心的想法引发了情绪。事情还是那个事情,看法不一样,带来的情绪就不一样。有时候,心态决定了一切。心大了,所有的大事就都小了。