

# 健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2021年8月4日  
星期三  
星级编辑/蔡富根  
组版/王贤梅  
校对/陈文彪



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com



## 《中国心血管健康与疾病报告2020》发布 专家就众多危险因素归纳分析： 3.3亿人心血管病 是怎么得的？

近日发布的《中国心血管健康与疾病报告2020》(简称《报告》)显示,我国心血管病患病率处于持续上升态势,目前患病人数约3.3亿。报告令人震惊,3.3亿人究竟是怎么得上心血管病的?我们该如何预防和治疗呢?本期健康周刊将专家的分析告诉您,希望能为您解除心血管病的困扰。 ■蔡富根/整理

### 预防心脑血管病 要做好七件事

心脑血管病可防可治,关键是早预防、早诊断、早治疗。预防心脑血管病,我们应该做好七件事:

**1. 减肥,保持健康身材。**肥胖者患心脏病的比例远远高于正常体重的人,特别是“苹果形”身材的人更危险。

**2. 多运动。**每天适度运动30分钟至1小时,可使患心脏病的几率大大减少。

**3. 戒烟。**吸烟者患心脏病的比例是不吸烟者的2倍,及早戒烟,及早健康。

**4. 注意饮食。**平时生活中坚持吃低脂肪食物,如瘦肉和低脂乳制品等。

**5. 适量饮酒。**大量饮酒对身体损害极大,饮酒应适量。

**6. 当心糖尿病。**有糖尿病的人患心脏病的比例是其他人的4倍,积极预防或治疗糖尿病。

**7. 控制情绪。**脾气暴躁,遇到突发事件不能控制自己,也容易诱发心脏病。所以我们要采取乐观的处世态度,保持心情舒畅,避免精神紧张。

■来源:家庭医生

### 现状:中国有3.3亿人身患心血管病

国人生活水平提高后,心血管病发病情况却日益严峻。近日发布的《中国心血管健康与疾病报告2020》显示,我国心血管病患病率处于持续上升态势,目前患病人数约3.3亿,其中脑卒中1300万,冠心病1139万,肺源性心脏病500万,心力衰竭890万,心房颤动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。更令人担忧的是,近十几年来,我国城乡居民心血管病死亡率也呈上升趋势,2018年心血管病死亡居我国城乡居

民总死亡原因的首位。如今,患高血压、血脂异常、糖尿病和肥胖的绝对人数不断攀升,未来我国心血管病的死亡率可能会进一步升高。

2020年,国家心血管病中心发布的一项大型调查结果也给国人敲响了警钟。该研究分析了2015~2019年我国98万人的心血管健康状况,结果发现,10.3%的居民为心血管病高风险人群,且各地区高风险人群比例不同。据估计,每年有超过400万人死于心血管病,占所有死亡的41.89%,且这个数据仍处于上升阶段。

### 分析:11个“紧箍咒”困住国人心

3.3亿人究竟是怎么得上心血管病的?复旦大学附属华山医院内科主任医师李剑表示,影响国人心血管病的危险因素众多,具体可归纳为11项,大家一定要多加注意。

**1. 爱吸烟。**李剑表示,烟雾里的焦油和尼古丁会刺激血管发生痉挛性改变,损伤血管最里面的一层内皮,进而使低密度脂蛋白更容易进入血管壁,引起冠状动脉硬化。

**2. 吃得差。**“差”是指饮食结构不合理。城乡居民在蛋白质摄入量基本没太大变化的情况下,脂肪供能比却呈现上升趋势。热量摄入过多时,如果不通过锻炼消耗掉,就会在体内沉积,导致内脏脂肪增加,给血管“添堵”,增加高血压等风险。

**3. 动不够。**《2020大众运动健康报告》显示,目前国内仍有三成人运动锻炼次数少于一月一次。如今,中青年猝死、卒中的发病率都在上升,便与运动不足关系密切。

**4. 腰围粗。**肥胖不仅让人行动迟缓,还会损伤血管。中国高血压调查显示,2019年,全国归因于高体重指数的心血管病死亡人数为54.95万。

**5. 抑郁症。**抑郁对心脏是一种折磨,其危害堪比肥胖和高血压。研究显示,中国住

院冠心病患者抑郁症患病率为51%。

**6. 血压高。**中国高血压调查发现,18岁以上居民高血压粗患病率为27.9%。2017年,我国有254万人死于高收缩压,其中95.7%死于心血管病。“血压高最常见危害就是引起冠心病。”

**7. 血脂高。**全球疾病负担研究2017中国资料显示,低密度脂蛋白胆固醇水平升高是中国心血管病的第三大归因危险因素,仅次于高血压和高钠饮食。

**8. 血糖高。**有研究显示,2015~2017年,成人糖尿病患病率为11.2%。糖尿病会使人体长期处于高血糖状态,破坏血管内皮细胞,引起全身各系统血管炎性改变。

**9. 肾不好。**我国约有1.2亿慢性肾脏病患者。心脏和肾脏看似毫不相干,实际上是不分家的。“肾综合征”就是心脏和肾脏中的一个发生急性或慢性功能障碍,另一个也跟着发生功能障碍。

**10. 睡不够。**中国慢性病前瞻性研究发现,每晚睡眠时间少于6小时,将会导致高血压、冠心病、心肌梗死和慢性缺血性心脏病。

**11. 空气差。**大量研究证实,大气污染物浓度升高与心血管病死亡及发病增加有显著关联。

### 对策:

#### “四要”换来强大心脏

“心血管病重在预防,做好预防能避免大部分风险。”李剑表示,中国人最该重视“三高”、吸烟、饮食不合理、运动不足、肥胖问题。他建议,国人要想拥有强大的心脏,一要将血压、血脂和血糖控制在合理范围内。二要管住嘴,营养搭配均衡,做菜少放油,每天吃盐不超过6克,不要为了减肥而少吃或不吃谷薯类食物,以免引起血糖异常;少吃畜肉,可适当吃点禽肉,每周都应吃鱼,每天都要摄入蛋和奶。三要避免吸烟、饮酒。四要坚持每周至少进行150分钟中等强度运动。李剑强调,减重不能单靠“少吃”和“多练”,还要有个好睡眠,才能事半功倍。

已有心血管病者也不要过分担忧,应做好打持久战的准备,牢记以下“战略”:发现疾病苗头,早诊早治,遵医嘱将各项指标控制在理想范围内;除了用药外,可以试试中医疗法、运动、改善饮食、冥想、瑜伽等方式;把心血管病当成伙伴而不是累赘,这样才能保持心情愉悦,有利改善疾病症状。

李剑表示,护血管不能仅靠个人“单打独斗”,更需要政府的支持,做好预防和健康管理工作。具体包括:1.搜集居民健康信息,建立数据库;2.对各类人群的疾病进行危险分层;3.通过分析,给出个体化干预措施。另外,国家还应加大科普力度,通过医院、媒体、社区等渠道做好健康生活方式的宣传,比如目前提倡的“三减三健”“全民健身”就起到了极大的正向作用。

■来源:生命时报 记者 张冕

受访专家:复旦大学附属华山医院内科主任医师 李剑