心血管疾病的发病风险竟与这些因素相关！

作者：writer 来源：本站

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/1024.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年6月29日讯，近期发表的多篇研究成果，告诉大家哪些因素都与心血管疾病发病风险有关，分享给大家!

【1】Heart：单身狗又被暴击了!婚姻竟可以防止心血管疾病和中风

doi：10.1136/heartjnl-2018-313005 doi：10.1136/heartjnl-2018-313469

一项最近发表在《Heart》上的新研究发现婚姻也许可以保护人们免患心脏病或者中风，同时可以保护那些高风险的人群。这项发现促使研究人员建议婚姻状态也应该是心脏病和中风及可能的生存期的风险。

大多数心血管疾病(80%)可以被归结于已知的风险因素：年龄、性别高血压、高胆固醇、吸烟和糖尿病。但是并不清楚剩下的20%由什么引起。过去研究婚姻状态的影响的研究结论互相矛盾，因此本研究为了阐明这个问题，研究人员在数据库中搜索了现有的所有研究。

他们聚焦于225项研究中的34项，全部在1963至2015年间发表，涉及超过2000万42-77岁的来自欧洲、北美、中东、亚洲和斯堪的纳维亚半岛的人群。

研究人员对这些数据的汇总分析发现，与处于婚姻状态的人相比，未处于婚姻状态(从不结婚、离婚、鳏居)的人患心血管疾病和关系并的风险升高(分别升高42%和16%)。从未结婚的人死于冠心病和中风的风险也升高(42%、55%)。

【2】神药阿司匹林新功能!显著降低心血管疾病风险!

doi：10.1159/000481862

一项最新发表在《Psychotherapy and Psychosomatics》上的研究显示低剂量阿司匹林可以降低与丧亲相关的心血管疾病风险。在重要的亲人去世后24小时内，人发生急性心肌梗死的概率上升了2.1倍。而低剂量的阿司匹林可以作为这种紧急状态下的预防性药物。

为了研究阿司匹林是否适合作为一种预防性干预，30天内丧偶的参与者被招募(n=10)，同时还有未丧亲对照组被招募(n=12)。通过参与者两次来实验室，研究人员记录了他们的血流动力学参数(血压、心率和HRV)以及抑郁状态。结果显示阿司匹林组的成员对悲伤相关压力测试的生理反应性降低，抑郁状态也有所缓解。丧亲人员情感压力增大会增加新血管活性，从而放大增加的心血

管疾病风险。阿司匹林对抑郁症状的作用与过去的将炎症和抑郁症状联系在一起的研究相吻合。

【3】JCEM：维生素D或能显著降低心血管疾病患者的死亡风险

doi：10.1210/jc.2017-02328

近日，一项发表在国际杂志The Journal of Clinical Endocrinology Metabolism上的研究报告中，来自挪威卑尔根大学的研究人员通过研究发现，摄入正常水平的维生素D能够显著降低心血管疾病患者30%的死亡风险。

研究者Jutta Dierkes教授表示，我们发现，摄入正常水平的维生素D能够有效降低人群的死亡率，但摄入水平过多或过少均会增加人群的死亡率。文章中，研究人员从2000年开始对4000名心血管疾病患者进行了长达12年的追踪调查，这项研究中，参与者的平均年龄为62岁。

研究者表示，机体的常规血值保持在42-100nmol/L是最有利的，如果血液值过高或过低均会让个体面临因心血管疾病而死亡的风险;目前科学家们很难针对一般人群来推荐其摄入维生素D的量。Dierkes说道，最优的维生素D补充水平因人而异，其依赖于个体的生活环境，摄入的饮食种类和水平等。

【4】Clin Epidemiol：每日步行30分钟，心血管疾病致死风险可以降低24%!

doi：10.2147/CLEP.S151613

低强度运动(如站立、步行、做家务等)对身体的好处可能超过我们过去的认知。根据卡罗林斯卡医学院最近发表在《Clinical Epidemiology》上的一项新研究，每天少坐半小时，取而代之多活动半小时可以将致死性心血管疾病的风险降低24%。

心血管疾病是瑞典的首要致死因，尽管此前已知中度运动可以降低心血管疾病风险，但是迄今为止还不知道低强度运动有什么好处。

现在这项研究中，研究人员分析了瑞士1200人在15年间的运动水平如何影响他们由于心血管疾病造成的死亡率，研究数据来自态度、行为和改变(ABC)研究，该研究通过运动追踪器记录了参与者的运动水平，并将它们与瑞典注册的出生、死亡率进行比较。

这是一个很独特的研究，因为我们可以分析大量人群15年间运动水平的客观记录。
研究首席作者、卡罗林斯卡医学院神经生物学、护理科学和社会学系Maria Hagstr?mer说道。过去研究主要通过问答的形式记录活动水平，但是这可能会发生错误，因为人们很难记住坐了多久、运动了多久。

【5】科学家深度解读低密度脂蛋白与心血管疾病发病的密切关联

新闻阅读：The simple cholesterol test that says if you need statins — and why doctors in UK aren’t using it

如今，心脏病仍然是英国最大的杀手之一，有700万人都患有心脏病;在过去60年里，人们对机体胆固醇的有效控制成为了抵御心脏病发生的重要武器，而人们经常会在治疗过程中使用他汀类药

物。

一项最新的综述文章表明，他汀类药物常常会引发一些严重的副作用，可能其给患者带来的副作用大于益处，澳大利亚的科学记者Maryanne Demasi在 British Journal of Sports Medicine杂志上报道声称，医生和患者常常会被药物的真正好处和害处所误导，同时他还建议应该对药物的有效性和安全性的原始数据进行保密，而相关信息也并不应该被其它科学家所审查。

但尽管研究人员很担心患者会不必要地服用这些药物，他汀类药物的使用仍然非常广泛，以至于这种药物目前在英国成为使用最多的处方药，最近甚至有人呼吁应该为所有65岁以上的男性及75岁以上的女性开具他汀类药物的处方，如果这种情况发生的话，也就意味着英国全国将会有1200万人在服用他汀类药物。

【6】Int J Env Res Pub Heal：温度、湿度与心血管疾病的死亡风险

doi：10.3390/ijerph14111383

毫无疑问，高温或极端湿润的环境会对人体的生理健康造成严重的负面影响，对于心血管疾病患者来说尤其如此。此前研究已经表明心血管疾病是一种对天气极度敏感的疾病。气候-健康相关研究常常检测了极端的温度或湿度对人体健康的影响，然而，目前我们对这两种因素的联合效应知之甚少。

来自环境健康学院的教授Shao Lin以及公共健康学院流行病与生物统计学系的博士生Wayne Lawrence与来自中山大学的教授黄存瑞等人共同合作研究了环境温湿度对心血管死亡的影响。

【7】JAMA Cardiol：高体重指数个体往往患心血管疾病风险较高!

doi：10.1001/jamacardio.2016.5804

近日，一项刊登在国际杂志JAMA Cardiology上的研究报告中，来自格拉斯哥大学的研究人员通过研究阐明了高体重指数(BMI)和心血管代谢疾病风险增加之间的关联，心血管代谢疾病包括高血压、冠心病、2型糖尿病等。

研究者认为，较高的体重指数和心血管代谢疾病之间的关联通常源于大量观察性研究所得的结论，但这些观察性研究无法完全考虑一些共同的风险因素，一种利用遗传信息进行分析的方法—孟德尔随机化法往往仅能够部分克服这些限制。这项研究中，研究人员利用孟德尔随机化法对来自英国生物样本库中119，859名参与者进行研究分析来测定体重指数、心血管代谢疾病和个体特点之间的关联。

【8】ATVB：与交通有关的空气污染或将增加个体心血管疾病的发病风险

doi：10.1161/ATVBAHA.116.308193

最近，一项发表在国际杂志Arteriosclerosis， Thrombosis， and Vascular Biology上的研究报告中，来自华盛顿大学的研究人员通过研究发现，和交通相关的空气污染会通过降低机体中高密度脂蛋白(HDL，好胆固醇)的水平来增加心血管疾病的风险。

长期以来，科学家们一直知道空气污染会增加个体患心血管疾病的风险，比如动脉粥样硬化和心力衰竭等，但他们并不确定这两者之间的关联，而这种关联或许能够通过剔除胆固醇的HDL颗粒的水平降低来解释，从而就会使得HDL颗粒中胆固醇的平均水平高于每个颗粒基础;近来有研究表明，相比胆固醇内容物而言，HDL颗粒的数量和功能或许是权衡HDL心脏健康效应的标准。

【9】Cell Metab：科学家找到高脂饮食、肥胖与心血管疾病之间的直接关联

doi：10.1016/j.cmet.2017.01.008

肥胖和高脂饮食会导致免疫系统发生有害激活，增加心脏疾病风险。伦敦玛丽女王大学的研究人员最近将他们的这一发现发表在国际学术期刊Cell Metabolism上。

之前研究曾发现肥胖会导致血压和胆固醇水平升高，这两个都是心脏疾病的风险因素。现在研究人员认为肥胖还会触发免疫应答增加心脏病发作风险。这些发现或可帮助开发靶向炎症降低心脏病风险的新疗法。

在这项研究中共有1172名正常人、超重和肥胖者的血液样本，研究人员发现肥胖个体血液中T细胞的水平更高。通过对相同人群进行脂肪分布测量他们还发现身体中部脂肪更多的人与大腿和下半身脂肪更多的人相比，身体中部脂肪更多的人体内有更多的T细胞。

【10】可怕!不健康的饮食方式或可致超过40万人因心血管疾病死亡!

新闻阅读：Unhealthy diets linked to more than 400，000 cardiovascular deaths

近日，在举办的2017年美国心脏协会流行病学与预防/生活方式和心血管代谢健康分会上，来自华盛顿大学的研究人员通过研究表示，仅2015年，缺乏健康饮食或者摄入大量不健康食物或许和40多万心脏和血管疾病的发生直接相关。

研究者指出，摄入高水平有利于心脏健康的食物，或者少摄入盐和反式脂肪，或许每年会挽救成千上万名美国人的生命。研究人员Ashkan Afshin教授说道，健康食物的摄入水平较低，以及不健康饮食组分摄入水平较高或许是美国人群因心血管疾病死亡的主要因素，这些健康食物包括坚果、蔬菜、全谷类食物和水果，而不健康的膳食组分包括盐分和反式脂肪。

这项研究中，研究人员对全球的疾病负担、机体损伤以及风险因素之间进行了一项最新研究分析，结果表明，在美国近乎一半的心血管疾病死亡都能够通过改善饮食来预防;而这项研究设计的目的就在于阐明饮食影响心脏和血管疾病的机制，研究依赖于1990年至2012年美国国家卫生和营养的调查数据，相关的食物供应数据来自美国粮食农业组织和其它来源等。

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发