

2016年10月13日

第2377期 星期四

中国知名专业报品牌  
全国十佳卫生报

湖南日报报业集团主管主办  
国内统一刊号CN43-0036  
http://hunan.voc.com.cn  
全国邮发代号41-26

# 大众卫生报



更多健康资讯 请扫描二维码  
本报微信名: 大众卫生报  
本报微信号: dzws001

服务读者 健康大众

## “中国模型”可预测心血管病风险

**本报讯 (王丹)** 如果能够知道10年后, 每个人罹患急性心肌梗死、脑卒中等动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)的风险, 就可以提前预警。日前, 由中国医学科学院阜外医院副院长顾东风教授领衔的团队, 顺利完成了中国ASCVD风险预测研究。通过输入年龄、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、糖尿病等综合指标数据, 便能够借助数学模型, 计算出10年后个人的发病风险。

冠状动脉粥样硬化性心脏病和脑卒中, 是我国居民健康的首要威

胁。然而, 目前关于其发病风险的预测模型多来自欧美人群, 并不一定适用于我国人群。该研究是利用中国人群最新的“中国心血管健康多中心合作研究”、“中国心血管病流行病学多中心协作研究”等4项前瞻性队列随访数据(共计10.6万人), 开发和验证的首个ASCVD发病风险预测“中国模型”。模型构建过程中, 不仅综合考虑了既往欧美国家风险预测模型中涉及的年龄、收缩压、总胆固醇等危险因素, 还根据中国实际情况和疾病谱特点, 考虑了南北方居住地区和城

乡差别, 并纳入腰围、ASCVD家族史, 以及年龄与各危险因素的交互作用等综合因素。

模型建立后, 经过模型的内部验证, 以及在1.4万人和7.1万人两个随访人群中的外部验证, 证实该模型具有良好的预测能力。研究也证实, 与美国相关模型相比, 该模型对中国人群10年ASCVD发病风险的预测更加准确。

顾东风表示, 该模型为我国心血管疾病的一级预防提供了实用性评估工具。研究者建议, 根据既往心血管病防治指南及本项目的队列

分析, 如果10年ASCVD发病风险超过10%, 可视为心血管病高危人群; 而发病风险在5%~10%, 可视为中危人群; 小于5%为低危人群。对于低危人群, 应该加强自我监测以及ASCVD终身风险评估; 对于中危人群, 应积极改变不良生活方式, 如戒烟、控制体重等; 对于高危人群, 除上述生活方式改变之外, 应该针对自身的危险因素, 在医生指导下进行降压、调脂、降糖等药物治疗, 并在采取相关干预措施一段时间后, 评估自身发病风险的变化。

### 湖湘名醫

湖南省卫生计生委宣传处 主办  
湖南日报报业集团大众卫生报 主办

### 麻醉科专家 胡兴国

享受国务院政府特殊津贴专家, 常德市桃源县人民医院重症医学科和麻醉科主任医师, 徐州医科大学兼职教授、硕士生导师, 湖南省新世纪121人才工程第三层次培养人选。湖南省高层次卫生人才“225”工程医学学科骨干人才培养对象, 中国药理学学会麻醉药理专业委员会委员, 湖南省医学会麻醉学专业委员会委员等。



》》》详见今日本报 03 版通讯《“麻”坛高手》

### 秋冬季

### 猝死的高发季节

**本报讯 (通讯员 王家明)** 时令进入深秋, 天气渐渐寒冷, 许多老年人仍喜欢起个大早锻炼身体。株洲市中心医院心血管内科副主任、医学博士欧阳繁近日提醒, 秋冬季是心源性猝死的高发季节, 因为清早温度低, 冷空气刺激血管收缩, 非常容易诱发心血管疾病。他建议老年人和一些有基础病的患者秋冬季节最好等到上午11时气温升高后再出门进行适度锻炼。

保持适量的运动, 是预防心血管疾病发生的有效手段。但欧阳繁特别提醒, 适量的运动并不是说每天一定要跑到多少米, 这种运动目标反而是不科学的。超负荷的剧烈运动, 心脏的负担会加重, 反而会增加猝死的发生率。

如何把握运动的量, 欧阳繁介绍了一个简单的方法。对于成年人来说, 当运动时, 心率达到年龄加100的数值, 就应停止。而对于老年人来说, 每分钟的心率达到年龄加90的数值时, 就应该停止锻炼。

欧阳繁提醒: “如果胸前区出现压榨样痛或闷胀感、牙痛、上腹痛、左肩痛等, 持续时间达半小时以上, 出现濒死感, 或者大汗淋漓、呕吐、气促、晕厥、心悸等症状。部分病人在心梗发病前一段时间, 常反复出现短暂性胸痛等症状。若出现上述症状, 应尽快就医, 因为时间就是生命。”

### 抑郁症已成第四大疾病

六成患者不知自己患了抑郁症

**本报讯 (通讯员 张燕)** 10月10日是第25个世界精神卫生日, 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所举办了主题为“情绪健康”的健康宣教活动。该院多位精神卫生专家就情绪与抑郁症等做了专题讲座, 其中抑郁症成为大家关注的焦点。

据世界卫生组织研究显示, 目前抑郁症已成为世界第四大疾

病, 预计到2020年可能成为仅次于冠心病的人类第二大疾患。专家介绍, 10%~15%的抑郁症患者最终可能死于自杀。

尽管抑郁症已成为一定程度上的“社会病”, 但大多数人对其认知不足, 60%的患者不知道自己患上了抑郁症。

专家指出, 只要及早发现、规范治疗, 抑郁症的治疗效果并不

差, 药物治疗+物理疗法+心理疗法, 治愈率相当高。专家提醒, 发现抑郁症发作的“蛛丝马迹”非常关键。如果以下症状有一半符合, 且持续两周以上, 建议马上去看精神科医生: 情绪低落; 思维迟缓; 意志活动减退; 躯体症状有严重的睡眠障碍, 身体突然明显消瘦或体重明显增加。

## 十大认知误区妨碍中医国际化

详见 06 版

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段 469 号新闻大酒店 30 楼 执行总编辑: 涂新山 广告经营许可证: 430000400167 号

新闻热线: 0731-84326251 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价: 120 元 零售价: 1.50 元 印刷: 湖南日报印务中心