



对于心血管来说,年龄似乎是它迈不过去的一道坎。年龄增大,心血管也跟着越来越脆弱,发生卒中、心衰、心脏病的风险日益增高。

事实上,心血管“崩盘”并非一夜之间。一项35年新研究显示,它的健康和一生中3个年龄段直接相关。近日,记者采访专家,分析我国居民心血管走下坡路的11项原因,并为护好心血管提供一套“健康策略”。

# 人是怎么得心血管病的?

## 35年研究揭示心血管“崩盘”全过程

35年研究:心血管一生有3个变化阶段

近日,《美国心脏病学会杂志(JACC)》发表一篇综述,梳理了中青年人群冠状动脉危险因素研究(CRADIA)迄今为止的重要发现。

文章还指出,从健康青年期到中年时期,心血管会跨越不同的健康状态,主要分3个年龄段。扎心的是,自成年后,心血管健康状况就在走下坡路。

该研究于1985年至1986年期间,共招募来自美国4个社区的5115名18至30岁的观察者个体,并在第2、5、7、10、15、20、25、30年时对他们进行随访检查,同时收集他们的身体指标、生活方式、行为和心理变化量、医疗和家族史等信息。

一生中,心血管健康的关键进程分为以下阶段:

### 第1阶段

#### 25岁至45岁,低风险

此时大多数人处于低风险,只有少数人具有极端风险或遗传风险。

大约5%至15%的人出现了早期疾病,比如糖尿病、高血压、亚临床心血管疾病和肺功能丧失、心脏结构/功能的变化。

这个时期的生活方式会决定心血管未来的风险、生活质量和医疗需求。

### 第2阶段

#### 45岁至65岁,出现亚临床疾病

这个年龄段的人群总体面临着中等风险。20%至40%的人患有亚临床疾病,3%的人发生临床事件,认知功能开始普遍下降。

早期生活方式的影响,开始逐渐体现在当前阶段心血管健康的风险因素上。

### 第3阶段

#### 65岁后,心血管事件开始出现

此时人们已经普遍面临心血管风险,医疗需求增加。

60%至80%的人有亚临床心血管疾病,15%发生临床事件,认知功能下降已明显能测

量到。

该阶段心血管事件的风险概率,主要受到成年期生活影响。

### 11个原因

#### 让心血管走下坡路

近日发布的《中国心血管健康与疾病报告2020》(下文简称《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,其中以下心血管疾病患病人数分别为: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。

3.3亿人究竟是怎么得上心血管病的?从《报告》可以看出,影响国人心血管病的危险因素众多,具体可归纳为11项。

#### 1.爱吸烟

《报告》显示,我国15岁以上人群吸烟率虽略有下降,但仍不容乐观,总体吸烟率达26.6%,二手烟暴露率为68.1%。

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,引起冠状动脉或全身动脉硬化。

#### 2.吃得差

这里的“差”指饮食结构不合理。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民畜肉摄入较多,城乡膳食脂肪供能比合计已达到34.6%,农村首次突破30%推荐上限。

另外,杂粮和薯类、果蔬、奶类、水产品、大豆类、坚果等食物摄入量偏低,而油、盐平均摄入量远高于推荐量。

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群运动锻炼次数少于每月1次。

不爱动的人,坏胆固醇和脂肪容易沉积在血管壁上,久而久之就会形成厚厚的粥样硬化斑块。

#### 4.腰围粗

肥胖不仅让人行动迟缓,还会损伤血管,尤其是腹型肥胖者(男性腰围≥90厘米,女性≥85厘米),发生缺血性心脏病的风险增加29%,急性冠心病事件风险增加30%,缺血性心脏病死亡风险增加32%。

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。

如果能保持正常体重,则可预防5.8%的主要冠心病事件,7.8%的缺血性心脏病以及4.5%的缺血性脑卒中。

#### 5.抑郁症

1990年至2017年,中国抑郁症患病率从3224.6/10万上升到3990.5/10万。研究显示,中国住院冠心病患者抑郁症患病率为51%。

以往人们认为,抑郁症只有情绪低落、悲观甚至自杀倾向等外在表现,但现代医学研究表明,抑郁症还会影响全身的激素调节,进而影响心脏功能,造成心脏疾病恶化。

#### 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。

血压高最常见的危害就是引起冠心病。脉管腔内血流压力长期增高,会破坏动脉内膜的完整性,方便血液中的胆固醇趁机进入血管壁,久而久之形成斑块,斑块增大就会导致冠状动脉狭窄,造成心肌缺血。

若冠状动脉内的斑块突然破裂,就会引起血栓,使管腔闭塞,无法输送新鲜血液,导致心肌梗死等严重后果。

#### 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(俗称“坏”胆固醇)水

平升高是中国心血管病的第3大归因危险因素,仅次于高血压和高钠饮食。

低密度脂蛋白胆固醇增高是导致冠心病以及冠心病恶化致死的最重要原因。甘油三酯偏高的人,血液就像多了一层油,对心脑血管损害也很大。

#### 8.血糖高

研究显示,2015至2017年,成人糖尿病患病率为11.2%,糖尿病前期检出率为35.2%,估计患病人数达1.298亿。

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。

“心肾综合征”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。

肾功能下降后,尿素物质滞留在体内,会发生代谢性酸中毒,损伤心肌细胞,进而影响心脏功能。

#### 10.睡不够

中国慢性病前瞻性研究发现,每周至少3天出现入睡困难或睡眠维持困难、早醒、白天困倦等失眠症状的患病率分别为11.3%、10.4%和2.2%。

若每晚睡眠时间少于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。

植物神经有昼夜消长的自然节律,如果睡眠不足,体内氧化应激水平会升高,新陈代谢的废物无法顺利排出,日积月累容易造成动脉管壁损伤。

#### 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。

与一直使用清洁燃料做饭的居民相比,使用固体燃料做饭的居民全因死亡和心血管病死亡风险分别增加了19%、24%,转用清洁燃料后,

全因死亡和心肺系统疾病死亡风险均降低。

经过多年努力,目前我国空气质量已有很大好转,对心血管的伤害程度也在慢慢降低。

### 4招避免心血管提早“失控”

通常认为,在预期寿命为70至80岁时,导致人们死亡的最主要原因就是心脑血管疾病。

心血管疾病并不是到了年龄就会全部发作,只要提前做好预防,就能避免大部分风险。

#### 控制3项指标

无论处于哪个年龄段,都要将血压、血脂和血糖控制在合理范围内。一旦指标异常,就应该通过调节生活方式或在医生指导下帮助指标逐渐恢复正常水平。

#### 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。

#### 戒烟禁酒

改变生活方式,从戒烟、少喝酒做起,降低心血管疾病的发生概率。

#### 规律运动

坚持每周至少进行150分钟中等强度运动。或者每周至少运动3次,每次30分钟,心跳每分钟130下。

已经患有心血管病的人也不要过分担忧,应该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。

#### 据《生命时报》