

31省份 心血管健康排行出炉

不同地区各有防护重点



心血管疾病在“疾病圈”的地位有多高？世界卫生组织公布的全球十大致死病因中，它常年处于首位。《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趋势，目前患病人数约3.3亿。

近期，一项新研究对2017年至2021年中国心血管健康指数进行了分析，并对中国31个省份的心血管健康状况进行了排名。以此为基础，专家为你分析不同地区心血管健康程度，并为你护好心血管提供了一整套“健康策略”。

哪个省份的心血管更健康？

这项发表在《中国疾病预防控制中心周报》的研究，对2017年至2021年中国心血管健康指数(CHI)进行了分析。结果显示，从2017年到2021年，中国心血管疾病的各项指标得到了改善，但心血管疾病患病率仍然较高。

中国心血管健康指数由5大维度数据构成：心血管疾病流行情况、危险因素暴露情况、危险因素防控情况、疾病救治情况、公共卫生政策与服务能力，共涉及52项指标，全面和科学地评估了中国31个省份的心血管健康水平，从而识别心血管疾病控制和预防的薄弱环节。CHI的总分范围为0至100，评分越高，意味着心血管健康状况越好。

从CHI得分和排名可以看出，31个省份中，上海市、北京市、浙江省、福建省、江苏省始终排在前5位，贵州省和西藏自治区始终排在后5位。

整体上，2021年CHI评分大幅提升，较2017年和2019年分别提高了19.5%和14.7%。

2021年，有14个省份的CHI评分高于全国平均分(57.42分)，排名前8的省份均在东部地区；西部地区排名最高的省份为四川省(63.7分)，位居第9；中部地区排名最高的省份为湖北省(62.09分)，位居第11。

2017年至2021年，尽管各省份的排名升降变化较大，但除辽宁省外，其他省份的CHI评分都有提升。

2021年心血管疾病流行情况、危险因素暴露情况、危险因素防控情况、疾病救治情况、公共卫生政策与服务能力这5大维度，中国31个省份CHI得分最高的分别是：上海市、宁夏回族自治区、北京市、北京市、上海市；黑龙江省、天津市、广西壮族自治区、安徽省、西藏自治区，分别是5大维度的最低分。

尽管上海市在2021年CHI中排名第一，但肥胖、高血压等心血管疾病危险因素暴露水平指标在31个省份中排名较低。

研究最后强调，目前中国心血管疾病的患病率较高，也缺乏有效的预防和适当的管理。人们应重视心血管疾病的

防治工作，还应积极参与高血压、糖尿病和高血脂症等疾病的筛查管理，将各项健康指标控制在安全范围内。

影响心血管健康的九大危险因素

《中国心血管健康与疾病报告2020》显示，影响国人心血管病的危险因素众多，具体可归纳为以下几种。

三高

血压高最常见的危害就是引起冠心病，血管里的斑块增大会造成心肌缺血，若冠状动脉内的斑块突然破裂，会导致心肌梗死等严重后果；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；糖尿病会使人体长期处于高血糖状态，引起全身各系统血管炎性改变。

吸烟

焦油和尼古丁会刺激血管发生痉挛性改变，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粥样硬化。

饮食结构不合理

热量摄入过多，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。我国居民畜肉摄入量较多，杂粮、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。

缺乏运动

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。

腰围过粗

肥胖会损伤血管，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%。

睡眠不足

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。

抑郁症

抑郁症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。

肾功能下降

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

空气污染

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。

不同地区

“护心”各有防护重点

2020年，国家心血管病中心发布一项涉及全国98万人的调查结果，研究人员描述了疾病风险的地区差异，确定了各区域心血管疾病的发病元凶。这项研究刊登在权威期刊《柳叶刀·公共卫生》。

结合该研究数据来看，除了要避免以上9个危险因素外，不同地区在预防心血管病这件事上，也各有各自不同的侧重点。

东北地区

问题：肉多菜少、爱吃腌菜、天气寒冷等，都是东北地区心血管病的危险因素。

策略：要尽快改善饮食结构，多吃蔬果少吃红肉，炒菜要少油盐。另外，多喝水可缓解血液黏稠，每天保证足量饮水很重要。温度低时要注意保暖，洗脸、刷牙等最好用温水；温差大时注意增减衣物。

华北、西北

问题：两地心血管疾病共同的主要危险因素，是肥胖和高血压。

策略：西北、华北地区的人们要重视控制体重，超重或肥胖的人一方面要减少高碳水化合物的摄入、均衡饮食，另一方面要坚持有氧锻炼，如瑜伽、太极、慢跑等，同时适当增加一些力量训练。

华东、西南

问题：在吸烟饮酒因素上，华东地区居7个地区首位，西南地区次之。

策略：烟草中含有大量尼古丁等有害物质，会造成全身器官动脉粥样硬化；酒精在进入人体后，也会使血压上升。因此，要改变生活方式，从戒烟(包括电子烟)、限酒做起，降低心血管疾病的发生概率。

华中、华南

问题：这两个地区居民的主食中，存在全谷物和豆类摄入不足的情况，还有血糖、血脂异常及体力活动不足等因素。

策略：日常饮食中，可以在主食中混入粗粮，比如，在蒸米饭时加点小米、糙米、绿豆或红豆，煮白米粥时加一把紫米，磨豆浆时加一把燕麦，还可以用玉米、红薯等代替部分主食。

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。

相关链接

近四成心血管死亡是不健康饮食导致 健康饮食 记住六点

2021年11月，西安交通大学第一附属医院学者应用全球疾病负担数据进行分析表明，不健康饮食导致全球36.9%的心血管死亡。2019年，使690万人因心血管病死亡，较1990年增加了34.3%。

在204个国家中，我国因不健康饮食导致心血管死亡人数远超其他国家，超过180万人，占到26%

以往认为，盐、糖及脂肪摄入对心血管病的影响较大，但研究发现，对心血管病死亡影响最大的是“五少一多”：

吃全谷物少(归因分值19.2%)，高盐(17.1%)，吃水果少(13.5%)，吃坚果和种子少(13%)，吃蔬菜少(9.7%)，吃海鲜 ω -3脂肪酸少(9.6%)。

想要吃出长寿，牢牢记住这6点。

1.严格控制盐

每人每天食用盐量别超5克。烹调少放盐，也要少吃腌制食品。

除了炒菜中有食盐，同时要尽量避免含隐形盐较多的食物，比如酱油、酱、味精等调味品，罐头、海米、香肠、腊肉、方便面等。

2.餐餐有蔬菜

《中国居民膳食指南(2022)》建议，餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。

根据颜色深浅，蔬菜可分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含 β -胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源，应注意多选择。此外，挑选和购买蔬菜时要多变换，每天达

到3~5种。

3.每天半斤水果

《中国居民膳食指南(2022)》建议，天天吃水果，保证每天摄入250克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

夏天和秋天属水果最丰盛的季节，不同的水果甜度和营养素含量有所不同，每天至少1~2种，首选应季水果。

北京市昌平区医院营养科主任刘丹丹2019年在健康时报刊文建议不同种类、不同颜色的水果搭配着吃。

大多数水果都富含B族维生素、维生素C以及膳食纤维，另外水果中还含有大量的植物化学物和有机酸，可促进食欲和食物的消化。比如，葡萄、草莓等浆果类水果的特点是高纤维，鲜枣、柑橘类的维生素C含量高，红黄色水果的胡萝卜素含量高，热带水果含糖量高。

4.每天一把豆

营养师、北京市营养源研究所G1测试中心技术负责人常静2020年在健康时报刊文指出，大豆包括黄豆、黑豆和青豆，应该每天吃一把。从营养的角度来说，大豆的不饱和脂肪酸居多，是高血压、动脉粥样硬化等患者的理想食物。

此外，做饭时搭配一些红豆、黄豆、芸豆、绿豆等杂豆还能使营养更加均衡、降低食物的升糖指数，延缓血糖的吸收。

5.多吃点粗粮

上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科主管营养师蒋晓敏2019年在健康时报刊文指出，适量食用粗粮可预防疾病，因为纤维素可抑制胆固醇的吸收，减少高血脂，促进肠蠕动，预防便秘，粗粮里边所含的大量B族维生素，尤其维生素B1可预防脚气病。

日常食用，粗粮和细粮比例以3:1为宜，比如做二米饭的时候，大米占总量的1/4左右即可，小米或玉米面占到3/4。

6.每周吃两次鱼

《中国居民膳食指南(2022)》建议，每周最好吃鱼2次或300~500克。水产品是膳食蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素和矿物质的良好来源。增加鱼类摄入可降低全因死亡风险及脑卒中的发病风险。

据《生命时报》《健康时报》