

31省份“心血管健康排行榜”出炉

不同地区各有防护重点



图片来自网络

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态势，目前患病人数约3.3亿。

近期，一项新研究对2017年—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，复旦大学附属华山医院内科主任医师李剑、国家心血管病中心研究员李静、国家心血管病中心副研究员李希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”。

哪个省份的人心血管更健康？

这项发表在《中国疾病预防控制中心周报》(China CDC Weekly)上的研究，对2017年—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，在整体上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，分别是：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、疾病救治情况以及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—100，评分越高，意味着心血管健康状况越好。

从2017年、2019年和2021年，中国31个省份的CHI得分和排名分析结果可以看出，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。

不过，从整体上看，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评分高于中国的总分(57.42分)，排名前8位的省份均在东部地区；西部地区排名最高的省份为四川省(得分63.7分)，位居第9位；而中部地区排名最高的省份则为湖北省(得分62.09分)，位居第11位。

2017年—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。

而从CHI的5大维度来看，在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维度上，2021年中国31个省份CHI各维度得分和排名最高的分别是：上海市、宁夏回族自治区、北京市；而黑龙江省、天津市、广西壮族自治区、安徽省以及西藏自治区，分别在5大维度中得分最低。

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

这项研究最后强调，目前中国的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。

人们应该重视心血管疾病的防治工作，还应积极参与高血压、糖尿病和高脂血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是引起冠心病，血管里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%，急性心脏病事件风险增加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，除了要避开以上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食物的摄入、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。

最后提醒总结一下，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，牢记以下策略：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、改善饮食等方式；不把心血管病当累赘，才能保持心情愉悦，有利改善疾病症状。

综合生命时报报道