



不良生活方式增加心血管病风险

本报讯（健康报记者付东红）近日，《欧洲心脏杂志》在线发表了北京大学公共卫生学院李立明、吕筠教授团队的研究论文。该研究揭示了不健康的生活方式对心血管代谢性疾病及共病发生、发展不同阶段的影响。

吕筠介绍，该研究利用中国慢性病前瞻性研究数据，纳入46万余人，平均随访11.2年。研究关注的心血管代谢性疾病包括缺血性心脏病、脑卒中和2型糖尿病，并将心血管代谢性共病定义

为同时患有两种或两种以上的上述疾病。研究关注的不良生活方式包括吸烟；过量饮酒，每日饮酒量 ≥ 30 克纯酒精；饮食习惯不健康，不能做到每日摄入蔬菜、水果、蛋类及其制品，摄入红肉过量或不足；缺乏体力活动，总体体力活动水平排在同年龄组、同性别人群的后50%；以及体重过轻或过重（BMI < 18.5 或 ≥ 28.0 ）。

研究人员利用单向多状态模型，分析从无任何心血管代谢性疾病到发

生首个心血管代谢性疾病，再到出现心血管代谢性共病、最终死亡的整个阶段的生活方式，结果发现，生活方式在心血管代谢性疾病及共病发生发展的所有阶段均发挥重要作用，但作用强度存在一定差异。例如，不良生活方式对从无任何心血管代谢性疾病到首发心血管代谢性疾病阶段的相对作用，大于从首发疾病到共病阶段的作用。每多一个不良生活方式，发生首个心血管代谢性疾病的风险增加

20%，从出现首个心血管代谢性疾病到进展为心血管代谢性共病的风险增加14%。

专家指出，该研究证实，生活方式在预防心血管代谢性疾病发生以及随后进一步发展为共病和死亡中，都发挥重要作用，强调了将综合生活方式干预纳入健康管理和疾病管理的重要性。当个体生病后，单纯依靠药物治疗并不能完全改善预后，还需要配合综合的生活方式干预。



“爸妈食堂” 暖胃又暖心

近日，天津市南开区依托鹤童老年福利协会在航天北里社区设立“爸妈食堂”，为20余名高龄、空巢、困境老年人提供为期一年的免费午餐服务。此举不仅解决了老年人的就餐难题，更有利于他们走出家门，愉悦身心。

王英浩摄影报道

控烟亟待国家层面立法

日前，国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安在新闻发布会上表示，国家卫生健康委正在积极推动国家层面的控烟立法，同时要求各地结合实际情况出台控烟的法律法规。

近年来，我国很多城市控烟

立法步伐加快，不少地方的“控烟令”实施后，取得了明显成效。如北京市2015年施行“史上最严控烟令”，室内公共场所全面禁烟。但总体来说，各地控烟工作仍有很大阻力。由于分头监管、职责不明，以及时紧时松的运动式执

法，控烟效果并不尽如人意。而问题的根源在于地方立法控烟缺乏刚性和执行力。为此，需要从国家层面立法，统一控烟标准，使控烟工作更具有威慑力，增强整合力，同时还可以提升控烟工作的推进速度。

尽快实现控烟目标，还需要提高公众对二手烟危害的认识与自我保护意识，实现从“无所谓”到“很介意”，从“不敢管”到“请停止”，营造全社会控烟的氛围。

（刘天放）

口罩怎么戴？如何做好防护？ 快来了解这十三个问题

公众日常佩戴口罩有哪些注意事项？生活中该如何做好防护？让我们一起了解一下。

2版

多种食用油 应该怎么选

超市货架上的食用油种类繁多，菜籽油、山茶油、花生油、大豆油、橄榄油、色拉油……它们是否让您眼花缭乱，不知如何选择呢？

3版

不想“乳”临大敌 做好早期筛查

今年85岁的王奶奶在无意中发现，自己左侧乳腺长了一个鸽子蛋大小的肿物。王奶奶的家人赶紧带她到医院诊治，病理结果证实为乳腺癌。

4版

偶尔“断片儿” 别紧张

遭遇“断片儿”时，有人会感到沮丧和焦虑，甚至开始质疑自己的能力，担心自己的身体状况。事实上，偶尔出现“断片儿”完全正常。

6版

全国老龄工作委员会办公室指导

扫码订阅



老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

新闻热线：(010)64621355

E-mail: wangjuncongcong@163.com

编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用