

促进心血管健康 实现心血管疾病预防战略前移

北京大学人民医院 胡大一

21 世纪初，“AHA2010 健康战略”的实施使美国心血管疾病死亡率基本保持了每年下降约 2% 的势头，到 2010 年基本完成了 AHA1999 年提出的“冠心病和脑卒中下降 25%，吸烟率、未控制高血压和高胆固醇血症下降 25% 的预期目标”。但同期美国居民体力活动减少 2.5%，肥胖和糖尿病患病率增加 17%。虽然心血管疾病的药物和手术治疗手段不断改善，但近 2 年来美国心血管疾病死亡率下降趋缓，尤其中青年人群死亡率增加趋势超过老年人群，与肥胖和糖尿病患病率增加直接相关。因此，2010 年伊始，AHA 专家委员会颁布“AHA 2020 促进心血管健康和疾病控制新目标”，提出新的 10 年健康战略和新的 10 年健康目标。第一次提出以改善全人群健康水平，而不仅是治疗疾病和降低死亡率。此举标志着心血管疾病的预防战线进一步前移，从心血管疾病的一级预防和二级预防前移到心血管疾病的“初级预防”（primordial prevention）。

在 2020 健康战略中，AHA 明确提出，今后改善心血管健康的主要目标前移至预防心血管危险因素，保持理想的心血管健康水平，而不是以治疗心血管危险因素和心血管疾病，争取到 2020 年实现“2 个 20%”的新目标：即全民心血管健康改善 20%，心血管疾病死亡率和中风死亡率下降 20%。其中特别强调，目前已有充分证据显示，心血管疾病和心血管危险因素常在儿童和青少年时期即存在，危险因素的预防应从儿童抓起。心血管预防中，不仅要做好心血管疾病的一级预防和二级预防，更重要的是做好初级预防。这同我多年来一直呼吁的“把好心血管疾病第一道防线”的健康理念完全相同，都强调了心血管初级预防的重要性。

AHA 2020 健康战略提出“理想健康状态”的概念，其定义为“拥有 4 个理想的健康行为和 4 个理想的健康因素，而非传统的危险因素，且无临床心血管疾病（包括冠心病、卒中和心力衰竭等）的状态”。该理念重点强调了“4+4 理想健康标准”，即 4 个理想健康行为：不吸烟或戒烟至少 1 年以上，坚持有氧运动（中等强度体力活动每周 150 min 或强体力活动每周 75 min），保持健康饮食（富含蔬菜、水果和鱼类、富含纤维谷物、食盐量控制低于 2.3g/d，黑人、高血压和中老年人至 1.5g/d，含糖饮料 \leq 450 kcal/周，避免摄入反式脂肪酸和饱和脂肪酸），体质指数 <25 kg/m²。4 个理想健康因素：包括不吸烟或戒烟至少 1 年以上，不治疗血压 $<120/80$ mm Hg(1 mm Hg=0.133 kPa)，不治疗总胆固醇 <5.2 mmol/L，不治疗空腹血糖 <6 mmol/L。AHA 特别指出，由于吸烟对心血管疾病的危害证据充分，所以在健康行为和健康因素中都纳入了“不吸烟或戒烟”这一要素。同时反复强调健康行为对心血管健康的重要性，指出只有通过健康行为使体重、血压、血脂、血糖保持在理想水平，才能称之为“理想健康状态”。就糖尿病、高血压和高胆固醇血症患者而言，如果是经过药物治疗使血糖、血压和血脂水平达标，其未来心血管疾病危险仍高于“理想健康状态”，只能归为“中等健康水平”。

AHA2020 健康战略中强调不仅实施高危人群干预策略，而且要推动全人群健康促进策略，人群预防策略和高危预防策略兼顾，强调政府公共卫生政策和法规对促进全人群心血管健康的责任和重要性。举例说明，美国、爱尔兰、意大利、芬兰等国家通过对公共卫生政策的调控，如限制食品中的盐量、限制食品中的反式脂肪酸、限制食用油种类、在食品中添加叶酸等，使全民血压、血脂水平明显下降。政府通过颁布公共场所禁烟令，使该地区人群吸

烟率下降的同时，心肌梗死的发病率明显下降逾 50%。这些事实说明，公共卫生政策对心血管健康的影响是以人群为基础，影响广泛，而针对个体危险因素的干预虽有明显效果，但影响面较窄。通过促进政府制定健康的公共卫生政策，提高人群心血管健康非常重要。

促进心血管健康的 4 个理想健康行为和 4 个理想健康因素不仅降低心血管疾病死亡率，同时可明显降低非心血管疾病，包括肿瘤、糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性肺疾病的死亡率，从而拉动整个慢性病的防控，达到一石多鸟的效果。

2009 年中华医学会心血管病学分会年会上以及长城心脏病学大会上，我明确提出“健康从心做起”，号召心血管医生“领跑健康中国”，就是希望通过心血管医生宣传心血管疾病预防，心血管医生带头做心血管疾病预防，以心血管疾病的预防带动全民整体慢性病控制水平。同美国一样，我国国家和个人医疗费用负担正日益加剧，通过倡导推行健康生活方式或改善不健康生活方式，达到“理想健康状态”，可很大程度减少危险因素和疾病的发生以及疾病治疗的相关费用，是解决公共医疗费用巨大负担的根本出路。