

MESA 空氣研究的國際合作項目

在 MESA 第四次和第五次的檢查中間，華盛頓大學的 Joel Kaufman 教授於 2007 年末到 2008 年中受到邀請到西班牙的巴賽羅納參加一個研究小組，Kaufman 醫生是 MESA 空氣研究的負責人，主要研究空氣污染與心臟病之間的關係。

MESA 的研究工作引起了歐洲各國研究人員的極大的興趣，除了將 MESA 空氣污染研究的方法介紹給歐洲的科學家們外，Kaufman 醫生還與其他研究人員一同將像 MESA 空氣研究中一樣的空气污染測量和頸動脈的檢查加進了正在西班牙幾羅納進行的研究項目。

在 2008 年，歐盟發起了一項新的重大的研究項目，叫做 ESCAPE (歐洲空氣污染影響的群體研究) 由荷蘭科學家領導，將空氣污染的研究加入到目前正在 17 個歐洲國家進行的健康研究中。因為 Kaufman 醫生的經驗，他受邀參與了這個研究的啟動並作為研究的主要顧問。

您參加的 MESA 和 MESA 空氣的研究是幫助我們採用當今最先進的科學方法進行研究，為瞭解心臟健康和環境之間的相互作用鋪設了道路。

在 2008 年 8 月，美國健康研究院與 MESA 研究中心續簽了直到 2015 年的合同！MESA 現在正在計劃它的下一個主要的工作 - 將於 2010 年四月開始第五次檢查。您的繼續參加是 MESA 繼續獲得成功的基礎。謝謝您！

MESA 簡訊由多族裔動脈硬化研究 (MESA) 發行，MESA 是由美國心，肺，血液研究院 (NHLBI) 資助的。

PRSR STD
U.S. Postage
PAID
Sequim, WA
Permit No. 23

Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis
Coordinating Center
University of Washington, Box 354922
6200 NE 74th St., Building 29, Suite 310
Seattle, WA 98115

MESA 簡訊



美國健康研究院是怎樣資助醫學研究的？

By Diane Bild, MD, MPH, MESA Project Officer



Dr. Diane Bild
MESA Project Officer

美國健康研究院 (NIH)，屬於美國衛生部的一部分，是聯邦政府管理和支持醫學研究的主要機構。NIH 是美國的生物醫學研究機構 - 正在做一些重要的增進健康和拯救生命的醫學研究。

由 27 個研究院和中心組成的 NIH 為每個州及全世界的研究人員提供了領導和經濟支持的作用。NIH 有超過 18,000 個僱員和每年大約 290 億美元的資金來支持醫學研究，最近美國國會又給 NIH 追加了 100 億美元作為美國經濟復蘇和再投資行動的一部分，在兩年內使用。

大約 80% 以上的 NIH 資金以科研經費的形式授予超過 325,000 個科研人員。一般情況下，科研人員申請 NIH 的科研經費來支持研究課題，這些申請要通過獨立的科學家小組進行審核。

大約 10% 的 NIH 經費直接用來雇用及支持近 6,000 名科學家，這些科學家多數在位於馬裡蘭的 Bethesda 的 NIH 試驗室和醫院裡工作。有關 NIH 的更多的信息可以到網址：www.nih.gov 找到。

MESA 是由參加研究的機構和政府之間的合同資助的，NIH 的這種合同用於支持被認為有很高的優先權和 / 或需要跨組織協作的較複雜的課題的，NIH 提出一個“需要的研究計劃”，然後由各個科學研究機構參與競爭後，通過獨立的科學家們評審後而贏得經費。

在 MESA 的例子中，美國心，肺，血液研究院 (NHLBI) 尋求科學專家們有關下一代人群研究應該在預防心血管疾病方面要做的，和一些新技術 - 心臟計算機斷層掃描 (CT)，和心臟核磁共振 (MRI) - 是否“準備好”用於大型研究的建議。

請注意您的信箱描述有關
MESA 遺傳研究新的方向
的特殊簡訊。

這個研究使我們對亞臨床心血管疾病的
是怎樣變化和導致臨床心血管疾病的
研究的瞭解更進了一步 - 特別是心臟
病和中風。❤

飲食，疾病和 MESA

By Jennifer Nettleton, PhD, University of Texas Health Sciences Center

在過去的五年，有幾個研究一直在用你們參加 MESA 提供的資料來進一步的瞭解飲食與糖尿病和心血管疾病之間的關係。

所有這方面的研究中有幾個相同之處都告訴我們如何去飲食來保持最好的健康。

在這些研究中 MESA 的研究人員必須用科學的方法來研究飲食，因為我們知道每個人都不會只吃一種食物或營養素。MESA 的研究人員試圖用參加者整體的飲食模式來研究。

在營養學研究中，這是所謂的飲食模式分析，其結果是一種結合食物分組的估算方法。

這種方法的優勢是允許我們根據個人所吃的食物種類來猜測攝入的營養素。例如吃粗糧的人，往往也吃其他我們認為是健康的食品。這包括低脂肪的奶製品和蔬菜。因為人們吃著不同種類和數量的食物，在疾病和攝入的某一種單一的食物之間很難作出一個清楚的聯繫。

同時，我們也知道只吃一種健康的食物同時伴隨著不健康的飲食習慣，和吃健康的食物同時伴隨著整體健康的飲食習慣可能不會有著相同的效果。當您在其他方面遵循著健康的生活方式時，例如，多運動和有規律的看醫生，會使健康的飲食習慣更有效。

這些研究成果（並不意外！）有很多，從 MESA 的資料顯示，如果一個人多吃粗糧，水果和蔬菜，低脂奶製品，堅果和籽類食品，患心血管疾病的危險因素的機會比較低以及將來得糖尿病和心血管疾病的機會也比較低。

在比較中，吃高精細的食物，紅肉，加上脂肪，糖，高脂肪的奶製品（如全脂奶酪），精細穀物，和甜品的人，患心血管疾病的危險因素的值比較高以及將來得糖尿病和心血管疾病的機會也比較高。

當然，在考慮吃什麼食物時，您應考慮到食物的份量是否適合您的體型的大小和活動量，任何食物都吃多一點並不是健康的答案，如果這種變化不被少吃一些其他食物所代替（理想的，少吃不健康的食物）

那些使用您在首次檢查提供的膳食調查資料的 MESA 研究人員非常感謝您對研究所作的貢獻，和願意讓我們分享您的有關飲食習慣的資料。雖然我們鼓勵您遵循良好的飲食習慣，我們也很珍視您誠實的回答有關飲食習慣的問題。（即使您的飲食習慣並不完美 - 沒有人會達到完美！）您所描述的您的日常飲食習慣的準確性為我們的工作提供了良好的基礎。

謝謝你們，我們期待著當你們回來作另一次檢查時，再次聽到你們的消息。❤



心房顫動：對研究和您的健康很重要

By Elsayed Z. Soliman MD, MSc, MS, Wake Forest University

在一部分 MESA 的隨訪電話中您可能已經注意到您被問及是否有醫護人員告訴您有心房顫動。什麼是心房顫動？為什麼 MESA 對這個感興趣？您怎樣知道您有心房顫動？



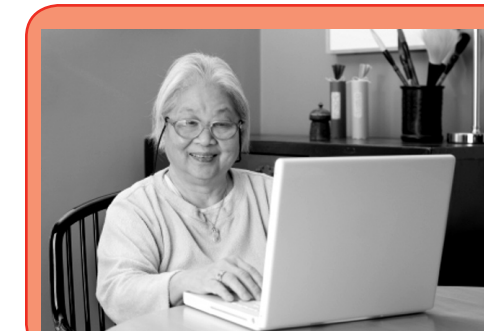
心房顫動，通常被稱為“ Afib” 或“ AF”，是最常見的持續異常的心率和節律。心房顫動導致過快的或不規律的心跳，在心臟上部的兩個部位(心房)接受血液期間發生顫抖或“纖維顫動”而不是正常的跳動。

由心房顫動導致的過快和不規律的心跳妨礙了心臟送血的效率。其結果是血液滯留在心臟的心腔，增加了血液在心臟內形成血凝塊的危險性，血液凝塊隨著血液流動從心臟循環到身體的其他部位，它們常常會堵塞在動脈裡，導致嚴重的疾病如中風。

人們隨著年齡的增長，心房顫動的發病率也在增加。影響心臟瓣膜和心肌的疾病，如心肌梗塞和長期不加控制的高血壓，是常見的造成心房顫動的原因。然而，有些人有心房顫動卻沒有任何其他的潛在的心臟問題，稱為單純性心房顫動，其導致原因還不是很清楚。

不同的病人有不同的症狀，大多數病人描述心房顫動就像他們的心臟錯過了一次跳動，隨著一聲轟鳴，然後心跳速度加快或像競賽一樣。其他病人描述它象一種飄忽不定的心跳或心悸。心房顫動的症狀可持續不停或間歇性的出現，從幾分鐘到幾小時或幾天。

心房顫動的診斷只能由醫生或保健醫護人員作出，通常要有心電圖（ ECG ）記錄，然而，由於心房顫動可以來去不定，普通的 ECG 有可能是正常的。如果是這種情況，需要一種叫做隨身心電監護儀進行檢查。在檢查期間，病人要戴一個便攜式的心電圖機叫作獲特監護儀，通常要戴 24 小時。儘管心房顫動的症狀很不舒服並有嚴重的併發症，它還是有可能預防和治療的。通過 MESA 研究，包括有關心房顫動的電話隨訪和心電圖的研究，希望我們能夠瞭解更多有關心房顫動和它的危險因素，以便能夠有效的發展預防和治療的方法。❤



MESA 參加者的網站有了新的設計！請到我們新設計的網站看一看，又有了新的內容而且更便於應用！網址是：

<http://www.mesa-nhlbi.org/ParticipantWebsite/>