

MESA 簡訊



美國心臟協會簡單生活7項:

- 運動
- 控制血液膽固醇
- 吃得健康
- 控制血壓
- 減肥
- 降低血糖
- 戒煙

Wake Forest:

Catherine Nunn, RN – (336) 716-6650

Columbia:

Cecilia Castro – (212) 305-9932

Johns Hopkins:

Imene Benayache – (410) 614-2488

Minnesota:

Christine Dwight – (612) 625-8560

Northwestern:

Grace Ho – (312) 503-3298

UCLA:

Anthony Sosa or Sameh Tadros – (626) 979-4920

♥ MESA 和 MESA簡訊是由美國心、肺和血液研究院 (NHLBI) 資助的。♥

MESA研究仍在繼續

Jeannie Olson, MD, MESA Project Officer, NHLBI

簡妮 奧森, 醫生, MESA項目執行官, 美國心肺血液研究院



您大概已經注意到了在這份MESA簡訊中, MESA項目的執行官的照片看上去有些不同, MESA項目的前執行官, Diane Bild 博士已經調任到新的華盛頓病人中心研究院 (PCORI)。在那裏, Diane博士將促進幫助病人和他們的醫療保健人員選擇適當的醫療和保健的研究。Diane博士已在美國心肺血液研究院將近24年, 在這裡她設計和啓動了MESA, 她描述MESA使她感到特別的自豪和欣喜, 我們所有了解和曾經與Diane共事多年的人將會想念她, 並祝她在新的工作中一切順利。

現在, 我非常高興能繼續在MESA工作, 自從2001年我來到美國心肺血液研究院, 我曾一直是在MESA進行“幕後工作”, 現在我很高興擔任MESA項目的新的執行官。如果您近期一直在關注新聞, 您會知道聯邦政府一直在仔細檢查預算, 並在尋求節省開支的方法。另外, 經費緊縮——自三月份開始自動越過委員會來削減。因為經費緊縮, 國家健康研究院 (心肺血液研究院屬於它的一部分) 今年已經有15億5千萬的經費裁減, 每次這樣的行動都會影響到心肺血液研究院支持科研的能力, 削減預算將由所有的心肺血液研究院支持的研究

來分擔。

幸運的是, 在MESA研究的預算削減還沒有影響到我們日常研究運作的能力, 我們將繼續打電話給您, 與您保持聯繫, 並詢問您有關您的健康變化的問題。在這些通話中您提供給我們的信息非常重要, MESA的主要研究人員將繼續解釋從MESA研究中收集到的信息, 這份簡訊中就有描述最近MESA研究中更多的發現, 這些發現是基於您所提供的信息而獲得的。

我們非常珍惜您對MESA的義務奉獻。我們將繼續利用您提供的信息來幫助找到新的防治心臟病和其他相關的疾病的方法。我們仍在繼續工作! 當MESA協作中心給您打電話隨訪時, 請繼續參加這個研究。♥



MESA Coordinating Center
University of Washington, Box 354922
6200 NE 74th St., Building 29, Suite 210
Seattle, WA 98115

PRSRT STD
U.S. Postage
Seattle, WA
Permit No. 1529

MESA空氣研究的時間-地點資料

Cynnie Curl, MS University of Washington

茜妮 科爾, 華盛頓大學

MESA空氣研究是MESA研究的一部分，主要了解空氣污染和心臟健康之間的關係，MESA空氣研究其中一個獨特之處是近距離地測量您在空氣污染中暴露的情況。您吸入的空氣污染物有多少，很難測量，因為空氣污染水平可以變化很大，甚至在很短的距離。例如，地處于公路邊的空氣污染水平可能會比幾百英尺以外的地方高很多。

空氣污染的水平在您家的室內和室外也會有很大的不同。在MESA空氣研究中我們詢問有關您家的房屋的信息和您每天在哪裏所花費的時間，計算出您個人在污染的空氣中暴露的水平。

到目前為止，還沒有一個進行空氣污染和心臟病的研究能做到像這樣的個體空氣污染水平的測量資料，在過去的很多的研究中，都假設所有居住在城市的居民吸入了同樣數量的污染物，只能在一個城市和另一個城市之間進行整體比較。其他一些研究也用一些理論來預測室外空氣污染在城市之間的不同，但是他們還是沒有進一步的研究來得出有多少室外的空氣污染進入到室內。

有多少室外的空氣污染進入到室內依赖于很多因素，建築的形式，暖氣或空調的種類，甚至和一些如開窗的習慣都會造成不同的結果。

在MESA空氣研究中，我們詢問您有關您的房屋的特點，和利用這些信息，



我們能推斷出有多少室外的空氣污染進入到您家裏。為了運用這些信息，我們還問過您在哪裏花費您的時間，通過

結合您在哪裏花費您的時間和我們所掌握的室內和室外的空氣污染水平，我們就能估算出您的個人暴露于空氣污染的水平，這種方法以前從未有人做過。

從您所提供的資料中，我們也發現很多有關的活動影響到暴露于空氣污染的水平。毫不奇怪，我們觀察到當人們年齡越大在家裏室內所花費的時間就越多。在MESA空氣研究中我們準確地知道有多長時間，和有什麼其他因素——像工作和儀工的活動影響到這些。我們也知道人們夏天在室外花費的時間比冬天多，但是我們發現在四季分明的城市（像St. Paul）這種差別要比四季溫差不大的城市（像Los Angeles）更重要。我們還發現在時間-地點的組合的差別基於性別，族裔/種族，和健康狀況。MESA參加者正在為科學家們對這些因素提供很多重要的新的見解。

MESA參加者所提供的有關他們的房屋和活動的信息對了解空氣污染變得非常重要。我們還了解到空氣污染的水平檢測根據天氣或人們在哪裏花費的時間可以有65%的差別。我們對污染監測的越準確，對空氣污染與健康之間的關係了解的就越好。

通過這個工作，我們可以期望有一些新的信息可以以最好的方式，提供給醫生和制定政策的人們一些建議來預防這個重要的疾病。❤



四種生活方式的改變將保護您的心臟和有效的減少您的死亡危險

Roger Blumenthal, MD and Haitham M. Ahmed, MD, MPH, Johns Hopkins University

諾哲 布魯門藻, 醫生 和海山姆 M. 艾麥德, 醫生 霍普京斯大學

我們都知道健康的生活方式是保護您不得心臟病的主要因素。我們不知道哪種習慣是最重要的，和這些習慣究竟是怎樣長年的防止疾病進一步的發展。我們要研究



生活方式和經過很多步驟發展成心臟病，心血管疾病如心臟病發作，和死亡之間的關係。我們觀察了以下四個生活習慣：

1) 不吸煙，2) 定期鍛煉，3) 保持正常

體重，和4) 一個健康的地中海式飲食。我們研究了這些因素與心臟動脈內的鈣化斑塊（由心臟CT掃描測定冠狀動脈鈣化斑塊或CAC）的表現之間的關係，和隨著時間的推移鈣化斑塊的增長有多麼迅速，還有心臟冠狀動脈疾病（CHD）的發生以及MESA平均近8年的跟蹤隨訪的總的死亡率之間的關係。

我們發現：1) 這些好的生活習慣與減少心臟動脈鈣化斑塊的數量，鈣化斑塊的積累減慢有關，它們對降低心血管疾病的危險，和明顯降低總死亡率有一個很強的趨勢。有這四種生活習慣比沒有這四種生活習慣



的參加者的死亡率低80%。

2) 這個結果可以累積，意味著健康的生活習慣越多越好。假如您保持正常的體重和健康飲食，但是沒有鍛煉身體，這裡顯示，如果在您的生活中增加鍛煉身體，您仍然能得到很多的益處。



3) 在我們的調查中，吸煙明顯是一種最差的生活習慣。

事實上，如果您鍛煉身體，飲食很健康，但是吸煙，您仍舊比那些即使什麼都不做，但不吸煙的人們還要差。這些正強調了遠離吸煙有多麼重要。

綜上所訴，這是首次在一個長期研究中，研究生活習慣的保護效應與心臟動脈鈣化斑塊（CAC）的顯示，以及隨著時間的推移鈣化斑塊的積累，到臨床冠心病，和死亡的關係。我們的結果促使美國心臟協會致力於通過生活簡單7項來減少冠心病的危險。最重要的是，所有我們看到的都是您可以改變的。您不能改變您的家族史或您的年齡 您不能改變您的家族史或您的年齡，但是您可以從今天開始鍛煉身體和開始改變您的飲食習慣。所有這些干預措施花費很少，但100%在我們自己手裏，我們有能力來改善我們自己的健康。❤

