

## 握力不足预示严重健康问题

**本报讯** 肌肉力量是死亡率的强有力预测指标，可以通过测量握力快速、低成本地加以评估。在一项新研究中，研究人员开发了适用于普通人群的分界点，同时也考虑了医疗实践中握力与性别、身高和年龄的相关性。相关研究近日发表于 *BMJ Open*。

握力是一种有效检查不同健康状况的工具。如果一个人的握力较低，这可能是存在潜在健康问题的迹象——这不仅适用于老年人，握力与年轻时的健康状况同样有关。大量研究表明，握力较低可能是与心肺问题相关的健康状况的一种表现。一些研究还发现，那些握力较低的人预期寿命较短。

临床实践缺少的是适用于一般人群的有经验意义的临界点，并考虑握力与性别和身高的相关性，以及正常衰老导致的握力下降。

来自国际应用系统分析研究所 (IIASA)、奥地利维也纳大学、维特根斯坦人口与全球人力资本中心的研究人员试图阐明，人们处于什么样的握力水平时，医生应该考虑做进一步的检查。该研究的结果提供了将握力与预期寿命直接联系起来的标准化阈值，从而使从业人员能尽早发现死亡风险增加的患者。

“一般来说，握力取决于性别、年龄和身高。我们的任务是找到与握力



图片来源:摄图网

相关的阈值，若患者的握力低于该阈值，就会提示医生进一步检查。这与测量血压类似，当血压水平超出特定范围时，医生可以决定开某种药物，或对患者进行深入检查。”论文作者之一、IIASA 研究员 Sergei Scherbov 解释道。

握力是通过用单手挤压测力计测量的。在研究中，患者被要求分别用每只手进行两次尝试，最好的结果被记录为测量值。这个结果可能取决于测试者是站着还是坐着，以及其他因素。

与早期的研究相反，作者并没有将个体的握力与健康的参考人群进行比较，而是将其与性别、年龄和身高等方面具有可比性的个体进行比较。研究结果表明，死亡风险增加的阈值比早期研究估计的更敏感。事实上，研究结果表明，略低于可比人群（参考性别、年龄和身高）的平均握力可能意味着过早死亡。与同年龄、同

性别、同身高的人相比，握力更强并不能降低死亡风险。

“握力测试是一种廉价且容易进行的测试，它可能有助于健康问题和潜在健康状况的早期诊断。监测老年人（中年人）的握力可能会为老龄化人口的公共健康带来巨大好处。我们的研究结果清楚地表明，握力是衡量潜在健康状况的一个非常精确、敏感的指标。因此，我们建议在医疗实践中将其作为一种筛查工具。”论文作者之一、维也纳大学的 Nadia Steiber 表示。

研究人员提醒，他们并不是建议人们应该专门训练握力来降低死亡风险。通过锻炼提高握力，对人们的整体健康没有或几乎没有影响。从长远来看，健康的生活方式和锻炼仍然是保持和改善健康的最好方法。 (文乐乐)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058489>

## 抗血小板药物可能引发高温相关心脏病

**本报讯** 根据近日在《自然—心血管研究》发表的一项研究，使用抗血小板药物和  $\beta$  受体阻滞剂，可能造成患者非致命高温相关心脏病风险上升。但研究人员表示，还需要进一步研究证实这一效应。

此前人们已经证实，暴露于寒冷和炎热中都会诱发心脏病。此前的流行病学研究则表明，随着全球变暖  $2^{\circ}\text{C}\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，与高温相关的心脏病负担将会上升。

在这项研究中，美国康涅狄格州纽黑文耶鲁大学公共卫生学院陈凯和

同事，分析了 2001 年至 2014 年，每年 5-9 月间 2494 名在德国奥格斯堡地区经历过心脏病发作的患者数据，并将患者的临床信息、每日气象信息和药物摄入情况作了比较。

在报告的药物中，研究人员观察到使用抗血小板药物和  $\beta$  受体阻滞剂（两种常规心血管药物）的患者中，非致命高温相关心脏病风险相较于不使用此类药物的患者更为明显。

研究人员还发现这一效应在年轻患者（25-59 岁）中比在年迈患者（60-74 岁）当中更高——前人群中既往

冠心病发病率较低。

研究人员提出，这些数据的性质无法排除一种可能，即较高的风险是由于使用抗血小板药物和  $\beta$  受体阻滞剂的患者病得更重，严重病情自然使其更易发生高温相关心脏病。要回答这一问题，需要进行有更多患者参与的进一步研究。

陈凯与合作者认为，这些发现有助于开发针对性策略，降低与温度上升有关的心血管疾病负担。(赵熙熙)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s44161-022-00102-z>

**本报讯** 牛奶是磷、镁、锌和硒的重要来源，但测试表明，除豌豆奶外，大多数植物奶都缺乏这些营养元素。近日，科学家在美国芝加哥举行的美国化学会秋季会议上公布了这一发现。

这一发现来自美国食品和药物管理局 (FDA) 开展的一项大型研究。该研究比较了 8 种不同植物基牛奶替代品中上述 4 种矿物质的含量。

替代牛奶通常是将杏仁、燕麦或大米等农产品磨碎，浸泡在水中，再添加乳化剂和稳定剂制成。此类“牛奶”近年来越来越受欢迎。

植物奶的钙和碘含量通常较低，但可能会添加这些营养素，美国的生产商被要求在包装上注明这些营养物质的含量。但 FDA 的 Benjamin Redan 说，一些其他矿物质的含量，包括镁、磷、锌和硒则不需要在包装上注明，而牛奶和其他乳制品通常是美国饮食中的主要矿物质来源。

Redan 团队分析了 85 份植物奶样品中这 4 种矿物质的含量，这些植物奶由杏仁、腰果、椰子、大麻、燕麦、豌豆、大米和大豆制成。他们发现，虽然豌豆奶在这些营养素方面与牛奶相似，但其他产品的大部分矿物质含量都较低。

例如，杏仁奶的磷浓度只有牛奶的  $1/9$ 。磷是生长和组织修复所必需的微量元素，也有助于身体吸收维生素 D 和碘等物质。燕麦奶的磷含量则和牛奶差不多。除豌豆奶外，所有产品的硒含量都远低于牛奶，而健康的免疫系统需要硒。

“那些食用这些目标矿物质含量较低的植物基牛奶替代品的人，应该通过其他食物或饮料获取这些营养。” Redan 说。

英国素食协会的 Chantal Tomlinson 说，如果人们吃的是含有多种全天然植物性食物、强化食品和补充剂的均衡饮食，那么以植物性饮食为基础的人就能获得足够的矿物质。“用植物替代牛奶来提供等量的所有营养物质没有必要。” (李木子)

## 多数植物奶关键微量元素含量低于牛奶