

# MESA 簡訊

## MESA 第六次檢查將於今年秋季開始

MESA 項目辦公室, NHLBI (美國心肺血液研) 究院)

正如我們前一期的簡訊通知的, MESA 正在計劃第六次檢查, 將於2016年秋季開始! 以後將會有更多的細節發佈, 但是這裡只透露一點 MESA 為即將來臨的檢查計劃了令人激動的項目, 給您一睹為快。

每個人都被要求參加“核心”檢查, 其中包括您過去常做的一些項目, 例如血壓, 身高和體重; 抽血; 和回答有關您的病史和生活方式的問題。

MESA第六次檢查將特別注重研究心脏衰竭的危險因素和早期的症狀, 感謝MESA的研究人員維克森林大學的 Alain Bertoni 醫生和西北大學 Sanjiv Shah 醫生領導的這個項目。這將包括六分鐘步行試驗檢查您的身體機能水平, 超聲心動圖(心臟超聲)和動脈張力(血壓測試)來檢查您的心臟和血管的結構和功能, 以及有關健身活動和心臟衰竭症狀與危險因素的問卷調查。此外, 在維克森林大學的參加者還可能會參加健身測驗, 研究人員將觀察在跑步機上健身時您的心臟和肺的功能。

根據您所在的檢查中心, 您會被要求參加一些附加的第六次檢查部份, 例如, 有 1500 名 MESA 參加者將被邀請參加一個由華盛頓大學 Susan Heckbert 博士領導的項目, 這個



項目將有助於研究人員更好的瞭解心房纖維性顫動(房顫)。房顫(也稱為“A 顫”)是一種不規則的心臟跳動, 可導致中風, 認知功能改變, 或其它與心臟有關的問題。參加者在完成第六次檢查認知功能測試後將在家裡攜帶一個心臟心律監測器一個月左右。這項研究的參加者也將在第六次檢查後一到兩年有一個頭部核磁共振檢查(MRI)。

如果您以前參加了MESA 肺研究, 您將被請求回來繼續參加第六次檢查的MESA 肺研究, 這項研究是由哥倫比亞大學的 Graham Barr 領導的。這項重要的研究已經增加了我們對肺部疾病如哮喘, 肺氣腫和慢性阻塞性肺病(“COPD”)和它們怎樣與心臟病相關聯的認識, 正如以前的檢查, MESA 肺研究的參加者將要進行肺活量的檢查來測量他們的肺功能狀況和CT掃描來觀察他們的肺部結構。

並且還有更多的項目! 研究人員繼續考慮有可能增加的第六次檢查項目, 將更多的科學加入 MESA。我們期盼在第六次檢查中看到您! ❤️



第六次檢查的时间就要到来!  
我们希望很快见到您!

## 預測是困難的，尤其是有關未來

Robyn McClelland, PhD, 華盛頓大學 (University of Washington)

想像一下一個園丁想要種番茄，正在試圖決定什麼時候播種。如果他把種子太早種到地里，霜凍會殺死幼苗；太晚，它們不會在天氣變得太熱之前長出果實。為了獲得美味的收穫，他要利用所有可利用的資源來盡可能準確的預測另一個霜凍的危險，如氣象預報和霜凍期的趨勢圖。

園丁的例子說明我們如何利用現有的信息預測將來的事情，和這些預測是如何影響我們所作的選擇。那麼基於今天所知道的我們的健康信息，可否預測我們將來出現健康問題的危險呢？而這些信息將如何改變我們的醫療保健選擇？

事實上，這已不是一個新概念，幾十年來，研究人員已經利用這個方法來做一些簡單的預測，例如“今天吸煙的人會增加將來得心臟病和肺病的危險”他們甚至設計了一些數學公式，其中包括了幾個危險因素（如年齡和吸煙狀況）來得出總體的危險預測，他們稱之為“危險評分”。

有關危險評分公式最大的收穫是他們可以用更好的信息得到改進。MESA研究人員利用一項稱為冠狀動脈鈣化（CAC）的測量，要設計一個更準確的公式來預測心臟病的危險。

作為MESA參加者，您的冠狀動脈鈣化評分曾經通過一種特殊的X-射線稱為CT掃描進行了測量，冠狀動脈鈣化（CAC）評分是測量心臟動脈壁上的斑塊中沉積的鈣的含量。這些“冠狀動脈”提供血液到心臟並且正常情況下不含鈣。較高的鈣沉積水平可能預示這個人將來發生心臟病發作的危險增加。

MESA研究人員從第一次檢查就開始觀察了冠狀動脈鈣化（CAC）評分與其他危險因素（如吸煙狀況，膽固醇的水平和血壓），他們還確定了後來有心臟病發作的患者，然後利用統計學發展成一個公式來計算十年心臟病發作的一個危險評分。我們忠實的MESA參加者所參加的MESA研究已有足夠長的時間使這樣的分析成為可能！

新的公式用冠狀動脈鈣化（CAC）評分加上傳統的危險因素比只用傳統的危險因素的公式顯著的提高了危險評分的準確性。研究人員甚至用這個公式檢驗了其他兩個研究的參加者，並且它也提高了這兩個人群危險評分的準確性。

這是個好消息，因為它意味著醫生有了一個新的工具來提高他們識別處於心臟病發作的病人的能力。這個危險評分可以幫助醫生作出治療的決定，例如哪位患者應當得到某種藥物。而且，患者對所處的危險有一個較好的認識可以促使患者堅持他們的治療方案和改變生活方式來降低他們的患病危險。我們不能完全確定將來會怎麼樣，但是利用像這樣的計算工具，我們可以很好的預測和相應地改變我們的健康選擇！❤





# 對心律不齊危險性的新的觀察

Wesley O'Neal, MD, Wake Forest University

心房纖維性顫動，一種不規則的心跳，是醫生們最常見的心律失常，並且常常沒有任何症狀發生。心房纖維性顫動可以導致一些併發症，包括中風，衰老，糖尿病，而且肥胖可增加心房纖維性顫動的危險是早已知道的。

心房纖維性顫動另一個重要的危險因素是高血壓，然而，目前還不知道有輕度升高的血壓，或叫做“前期高血壓”的人們是否也處於危險中，為了研究這個問題，MESA的研究人員觀察了在MESA參加者中連續三次MESA檢查都有前期高血壓的參加者是否處於心房纖維性顫動的危險。

在隨訪期間，他們發現有前期高血壓的參加者發生心房纖維性顫動幾乎比保持最佳血壓（收縮壓SBP < 120 mmHg 和舒張壓DBP < 80 mmHg）的參加者高兩倍。

這個發現對將來指導怎樣控制血壓比最佳血壓高的情況可能非常重要。目前大多

需要更多的

通過訪問網站看隨時更新的新聞！

[www.mesa-nhlbi.org/ParticipantWebsite](http://www.mesa-nhlbi.org/ParticipantWebsite)

選擇現在可以讀的西班牙語和中文文章，還會有更多的文章馬上到。沒有網絡，可以到當地的公共圖書館試試，大多數的圖書館有計算機和互聯網提供。

數有前期高血壓的病人沒有被認為處於心房纖維性顫動的危險，並且通常不給降血壓的處方藥除非他們有高血壓的症狀。需要更進一步的研究觀察是否為這樣的病人降血壓會減少他們得心房纖維性顫動的危險。

與此同時，我們可以做能保持血壓受到控制的力所能及的這些事情：達到或保持正常的體重，吃健康的飲食，保持運動，如果您的醫生開處方——就應該遵醫囑服用降血壓的藥。❤

高血壓傳統定義為收縮壓SBP > 140 mmHg 或舒張壓DBP > 90 mmHg 或需用藥物降低血壓

前期高血壓定義為收縮壓SBP 在120—139 mmHg 或舒張壓DBP 在80—89 mmHg 不需要用藥物降低血壓



有問題？請與您的檢查中心聯繫：

**Wake Forest:**

Catherine Nunn, RN - (336) 716-6650

**Columbia:**

Cecilia Castro - (212) 305-9932

**Johns Hopkins:**

Imene Benayache - (410) 614-2488

**Minnesota:**

Jackie Muñoz - (612) 625-8560

**Northwestern:**

Grace Ho - (312) 503-3298

**UCLA:**

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

# 亞洲式水蒸三文魚

準備時間：15分鐘

蒸菜時間：10分鐘

可以在任何工作日享用這個簡單，快速的菜

- 1 杯 低鹽雞湯
  - 1/2 杯 香菇頭，洗淨並切片（或已切好的乾香菇）
  - 2 大勺 鮮薑，切碎（或2小勺薑末）
  - 1/4 杯 蔥（大蔥），洗淨並切碎
  - 1 大勺 生抽
  - 1 大勺 麻油（可選）
  - 12 盎司 一整塊三文魚，切成四塊（每塊3盎司）
1. 將雞湯，香菇頭，薑末，蔥末，生抽和麻油（可選）放在一個大的淺炒菜鍋，大火燒開，然後改小火煮2-3分鐘。
  2. 加入三文魚塊並將鍋蓋蓋嚴，文火煮4-5分鐘或直到用叉子插進三文魚最厚的部分時很容易將三文魚分散成片（至少內部溫度達到145華氏度）
  3. 每塊三文魚配 ¼ 杯的雞湯。

這個菜譜來自‘NHLBI’的心臟健康菜譜書，想要更多的好吃又健康的菜譜可以到以下網址去看：

<https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/>



用量：

4 人份

每人份的量：

3 盎司三文魚，¼ 杯雞湯

每人份含有：

卡路里	175	總纖維	1 克
總脂肪	9 克	蛋白質	19 克
飽和脂肪	2 克	碳水化合物	4 克
膽固醇	48 毫克	鉀	487 毫克
鹽	208 毫克		



MESA 和 MESA簡訊是由美國心，肺和血液研究院（NHLBI）資助的。



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

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