

本期索引 (No. 2, July 2022)	页
编者、基金会及专家介绍 (2)	1-3
2022 健康心率科普管理教育项目启动	3-6
2022 年第一次理事会会议召开	6-7
HEARTS 项目在全球医疗机构进展-中国高血压防控进展 (2)	8-9
三高管控 (2)	9-10
高血压领域最新研究 (2)	10-11

## 编者按：

北京力生心血管健康基金会自 2010 年成立以来，在“开展心血管及相关疾病的防治和教育，支持和推动转化医学事业的发展”宗旨下，作为慈善公益平台主办、开展了大量技能培训及学术交流项目并建立了多个专项科研基金。为便于各级领导、企业和医护人员及社会大众了解基金会的组织人员构成、基本运作及参与的公益活动和学术会议等最新动态，基金会新闻简报特此创刊。

本期新闻简报中，除了将继续报道我基金会于 2022 年 5 月承办的 WHL 第五届世界高血压大会上各位专家在开幕式及主旨论坛的精彩演讲内容，其中有各专业组织和专家分享的全球在高血压相关领域的临床研究和社区人群防治最新成果、HEARTS 中国及世界各地 HEARTS 项目领导者共同研讨在基层医疗机构实施 HEARTS 项目的经验和成果、以及三高共管论坛上专家的精彩演讲分享。还将基金会近期最新动态、发起并主办的主要项目与大家进行了分享。

感谢关注北京力生心血管健康基金会新闻简报，我们将陆续为您介绍基金会的理事成员及专家委员会成员、基金会主办的各类学术会议、公益活动和支持的科研研究的最新动态等各类新闻。希望通过简报可以有助于公益事业的发展，让更多的人参与到公益事业中来，传递社会正能量。

## 基金会及专家栏：

2010 年由国内一批从事高血压、心血管病防治的著名专家共同倡议发起成立的全国首家基于转化医学理念和模

式而建立的公益性质的非公募基金会——北京力生心血管健康基金会。首任会长刘力生教授，理事长霍勇教授，现任理事长管廷瑞教授。基金会宗旨是：开展心血管及相关疾病的防治和教育，支持和推动转化医学事业的发展。

近年来，基金会作为慈善公益平台，协助各个学、协会，行政主管部门，共同主办、建立了“中国急性心肌梗死救治项目”、“全民心血管健康行动”、“中国心血管医师研究基金”、“领航基金”等多个专项。

同时，基金会积极参与国际心血管疾病防控行动，作为世界高血压联盟授权承办单位，自2014年起已连续8年承办“世界高血压日”主题日活动；利用国际公益捐赠资金，开展了“全国八城市心血管疾病防控行动”，“HEARTS 中国高血压防治项目”等，为国际心血管疾病的防控贡献了中国力量。

积极响应政府号召，参与组织了多个公益扶贫项目。由国家卫健委和工信部两部委牵头成立的“互联网+健康扶贫推进组”主导、基金会主办的大型公益性扶贫项目“e健康中国心”、基金

会发起并组织的“青海玉树县域基层心脑血管关爱公益活动”、与北京市对口支援地区新疆和田地区人民医院达成合作的“新疆和田健康扶贫”项目、用于该村先天性心脏病患儿的治疗的“新疆墨玉县喀尔赛镇尤勒滚墩村的公益捐赠”、用于新疆喀什地区莎车县、和田地区墨玉县部分先心病患儿的医疗救助的“新疆慈善总会“天山心动汇聚爱心项目”的公益捐赠”。

## 理事会理事介绍

本期介绍：**霍勇 副会长**



北京大学第一医院心内科、心脏中心教授，亚洲心脏协会主席，世界华人医师协会副会长，专科医师规范化培训心血管病学专科专家委员会主任委员，中国胸痛中心认证工作委员会主任委员，心血管健康(苏州工业园区)研究院院长、中国心血管健康联盟副主席。历任中国医师协会心血管内科医师分会会长、中华医学会心血管病学分会

主任委员。先后主持了国家“十一五”、“十二五”、“十三五”等多项国家级课题，获得6项发明专利、获国家科技进步二等奖，华夏医学科技奖一等奖等多个奖项。主编学术专著68部，在JAMA等顶级国际学术期刊发表SCI文章152篇，共发表论文531余篇。

## 专家委员会与顾问团介绍

本期介绍老专家：**郭静萱教授**



北京大学第三医院心内科，现任国家药品监督管理局药品评审专家、卫生部远程会诊专家、《中国介入心脏病学杂志》和《中国循环杂志》副主编、《中国心血管病杂志》及《临床心血管病杂志》等杂志编委。中华络病学会常委，美国纽约学院和国际心脏研究学会会员。

## 2022 健康心率科普管理教育项目启动

调查发现，我国高血压伴静息心率 $\geq 80$ 次/分钟者达38.2%。越来越多的研究发现，静息心率 $>80$ 次/分钟，已反应身体机能处于不健康状态，心脏处于超正常运转，与冠心病，心衰、房颤等心血管疾病息息相关。心率是反映交感神经活性的“窗口”，随着社会和工作节奏的日益加快，交感神经被过度激活，导致心率加快，进而引发心血管风险，因此，在实施“健康中国行动”全方位干预健康影响因素中，心率管理问题逐渐受到重视。



- 北京力生心血管健康基金会继2021年成功发起“健康心率科普管理教育项”后，于2022年6月20日启动了“2022 健康心率科普管理教育项目”。2022年将继续扩大项目受惠面，推广至医院、网络医疗集团，各大零售药店、媒体等，面向广大临床医师、公众和心血管

病患者进行线上和线下相结合的科普教育活动。



- 国家卫健委规划发展与信息化司司长、国家卫健委健康中国行动推进委员会办公室副主任毛群安希望有更多的专家、媒体能够参与到“健康中国行动”相关科普活动中来。结合当前“健康中国行动”健康知识普及开展情况，毛群安司长强调指出：“健康科普活动要科学、权威、规范，同时也要通俗易懂，让公众一听就明白，从而能够遵循。”他还希望，“健康心率科普管理教育项目”能够在学科专家的指导支持下，充分发挥媒体作用，在科普方式方法方面不断创新，拓展更多载体形式，真正实现健康科普，让公众从中获益。



- 中国高血压联盟终身名誉主席刘力生教授：相关研究表明，相较于心率较慢的人群，静息心率更快的人群，其冠心病、心梗、猝死的发生率都要更高。因此，普及心率管理相关知识至关重要。强调心率管理的重要性，但要落实并不容易，还要采取相应的手段加强相关的研究。



- 世界高血压联盟主席张新华教授指出，心率增快是心血管疾病的危险因素，单个危险因素与其他危险因素之间的相互作用和影响我们都要关注。健康心率科普管理教育项目”不仅能够帮助公众自我管理、自我了解，也可使医务工作者更全面地管理患者危险因素，使公众和患者获得比较健康的心率，还能进

一步提高公众的健康知识水平。期待项目能够更快更广地落实下去。



- 中国医师协会心血管内科医师分会副会长刘梅林教授表示，心率过快或过慢，都不利于身心健康。相关研究表明，近40%的高血压患者心率偏快。治疗时只降压而忽略心率管理，肯定难以达到令患者满意的效果。期待项目能够让更多医生和公众了解心率管理的重要性。



- 中国老年病学学会高血压分会华琦教授说，近年来国内外指南和共识都指出，心率加快可增加成年人心血管病发病风险。她认为，心率加快应列为高血压患者心血管事件的独立危险因素。且我们在测量血压的同时，一定要监测心率。项

目的落实能让广大的医患都获益，并对心率有更深刻和更进一步的认识。



- 北京力生心血管健康基金会的理事长管廷瑞教授介绍，项目自2021年开展以来卓有成效，已惠及数十万医患。2022年项目将在全国多个城市组织开展2400场健康心率患者教育，以提升心血管病患者心率认知及管理意识；组织50期专家直播，就心率健康相关知识与健康内容进行分享，并借助项目媒体矩阵广泛传播；发布公众及患者疾病图文/视频科普/体验互动50篇，帮助更多公众在不同场景中（医院、零售药店、互联网医院、电商平台、媒体等平台）认知疾病危害，帮助更多高危人群及患者尽早开展心率控制，促成其心率达标。促使公众、患者及医务人员对心血管疾病危险因素的认识由“三高——高血压、高血脂、高血糖”，上升至“三

高一快——高血压、高血脂、高血糖及静息心率过快”。同时，项目将加强与媒体的合作与宣传，建立传播矩阵，基于项目服务平台科普内容，进行最大半径的公众与患者传播辐射，加深项目影响力与触达率。此外，项目还将围绕可穿戴设备进一步探索人工智能在心率管理等方面的作用。

## 2022 年度第一次理事会会议召开

2022 年 7 月 7 日，北京力生心血管健康基金会以视频会议的方式，召开了第三届理事会 2022 年度第一次会议。

会议由秘书长张东文主持，理事长管廷瑞教授做了 2022 年 1-6 月份基金会的工作报告。



- 管廷瑞理事长在报告中指出：基金会本着强化组织管理、履行公益职责的工作宗旨和原则，认真贯彻和执行北京市民政与科协对基金会

工作管理要求，积极参加了 12 场次由主管部门组织召开的业务培训和合规教育学习等活动。同时，基金会配合主管部门完成了 2021 年基金会财务决算审计和专项信息审核工作并在基金会官网进行了公示。2022 年上半年，基金会以高血压的防控为出发点，结合 2022 第五届世界高血压联盟大会暨亚洲心脏论坛、HEARTS 项目、正常高值血压研究、心率大健康等公益项目活动，采取线下线上的模式，强化与新华社客户端、人民日报、光明网、今日头条、新浪，医师报等媒体官网融合，覆盖了超过百万人次的疾病宣传，突出了基金会的公益品牌、扩大了基金会的社会传播影响力。基于此，刘力生教授、管廷瑞教授、王浩教授、张东文秘书长等几位理事获得北京市科学技术协会颁发的科协贡献奖。

### 荣耀时刻

2-2、不忘初心、砥砺前行

北京市科学技术协会| 2022年 科协贡献奖

序号	姓名	职务	所属单位
1	管廷瑞	理事长	北京力生心血管健康基金会
2	张东文	秘书长	北京力生心血管健康基金会
3	王浩	副理事长	解放军总医院主任医师
4	刘力生	理事	北京协和医学院基础医学研究所

推荐:张岩为北京市科协第十届委员会大会代表  
(北京力生心血管健康基金会获得北京市民政与科协分配一代表名额)



同时，基金会再次荣获第七届医学大家年会（2022）评选的“十大公益组织-中国健康公益星”。



- 公益项目方面，2022年1-6月基金会会有32个已经签约的项目进行中（如：健康中国规范化合理用药三期，中国心脑血管疾病标准化诊疗项目，中国高血压管理 HEARTS 项目，2022年健康心率管理科普教育项目，中国糖尿病心血管疾病经典案例评析二期等）。

- 在党建工作方面，基金会党小组与北京科技社团服务中心签订项目任务书，组织党员及全体员工观看抗美援朝影片，使大家受到了爱国主义和革命英雄主义教育；2月下旬，召开了党建工作小组会议，研究落实北京市科协党建工作会议精神；讨论如何通过疾病教育日，宣传高血压和心血管的防控工作；开展乡村振兴公益项目等工作意见和建议。



- 管廷瑞理事长指出，2022年下半年，基金会将继续为高血压防控提供专业公益平台服务，继续完成既往签约的各个项目的开展、同时联动心内科、肾内科、内分泌科等临床学科，开展以高血压为主线的多学科联动心血管防控项目；筹备2022年中国高血压日主题活动和中西医高血压防控专项项目活动。



- 本次理事会全体理事同意：①为‘克山病所致心衰及血栓再研究协作组’提供公益平台服务，②为‘新蒙藏高血压防控区域联盟建设’提供公益平台服务的两项动议。

## HEARTS 项目中国高血压防控

- “高血压是目前世界上最重要的可预防的死亡风险因素，它可以导致卒中、心血管以及肾脏衰竭等疾病。高血压防治工作的好坏是衡量医疗卫生体系好坏的重要指标。HEARTS 项目经过世界卫生组织等（WHO）精心设计，具有很强的实用性和推广性，可覆盖范围广，旨在帮助全球基层医疗机构提高预防诊疗管理心血管疾病的能力，改善人群高血压防治效果。”

本期介绍：

### HEARTS 中国高血压防治项目 乡镇社区医疗机构门诊高血压筛查与 登记

- 河南省焦作市文昌社区卫生服务中心张在朝卫生专干介绍了基层卫生院由护士和卫生专干实施‘HEARTS 标准化血压测量方法’的意义和体会。血压测量是高血压防治管理的首要步骤，是发现患者，管理患者的依据。因此血压测量的准确与否直接关系到对患者的诊断是否精准，对患者的随访管理是

否有效。‘HEARTS 标准化血压测量方法’将使所有测量人员采取统一标准的测量步骤，使所有测量结果达到同质。这样就可避免不同测量人员在实施测量过程中因习惯性和随意性对测量结果所造成的偏差与不准确。按照‘HEARTS 标准化血压测量方法’中所要求的标准化坐姿，测量前排除影响血压波动的各种因素并静息片刻，测量过程中双方保持安静，测量后告知医生及患者测量值等规范操作与步骤，确保测得的血压值是准确的。



HEARTS 高血压防治方案强调由护士和卫生专干负责门诊血压测量，

不让医生做测量血压这种简单耗时的基础诊疗操作，这样医生可以将更多的时间用于诊治患者和管理患者。

- 张在朝医生介绍了患者血压测量前的准备及对测量环境的要求和血压测量后需要做到的工作细节。对于发生过心脑血管疾病或慢性肾病或糖尿病患者，无论血压测量结果如何都要做到：告知患者测量值并安排患者去看医生。对于没有发生过心血管疾病或肾病或糖尿病，也没有相关症状的患者。如果患者血压  $\geq 160/100\text{mmHg}$ ，请马上带患者去看医生，提醒医生患者血压高；如果患者血压  $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，但  $< 160/100\text{mmHg}$ ，告诉患者星期几再来复查血压；因为血压随时都在变化，诊断值附近的血压值需要复查才能确诊。如果患者收缩压  $< 140\text{mmHg}$  且舒张压  $< 90\text{mmHg}$ ，告诉患者准确的血压测量值，并请他 1 年后再来复查血压。并在测量后嘱咐患者：血压升高会导致脑卒中，冠心病，肾病，眼底及周围血管病变，健康的生活方式可以预防或帮助控制已经发生的高血压规律的身体锻炼、多吃

水果蔬菜、保持健康的体重、避免接触烟草（包括二手烟）、减少饮酒和食盐摄入量。

张在朝介绍了标准测量血压的意义在于：帮助患者获得及时诊断，及时启动治疗，根据患者血压水平按照路径来调整处方。

---

## 三高管控

---

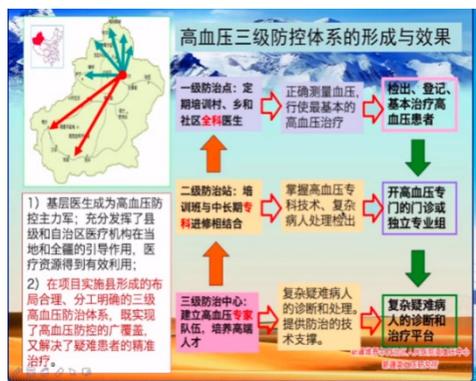
“三高综合防控联合论坛”是我基金会于 2022WHL 第五届世界高血压大会中设置的专场论坛，不同地区的多位专家齐聚线上，就三高共管相关主题发表了精彩演讲。

本期发言介绍为：

### 新疆维吾尔自治区人民医院副院长、新疆高血压诊疗中心主任李南方教授的“新疆农牧区高血压防控的措施与成效”

- 李南方教授介绍了新疆基层高血压的防治情况和目前针对新疆牧区高血压防控现实问题所开展的工作。新疆农牧区 30 岁以上人口的调查情况来看：超重、吸烟、血脂紊乱、糖尿病和高血压是五大致病危险因素。针对新疆农牧区高血压防控的现实问题，需分别培训乡

村和县地级的医生，建立起分工明确、布局合理的防治队伍。建立可以使有限的医疗资源得到高效利用的三级体系。



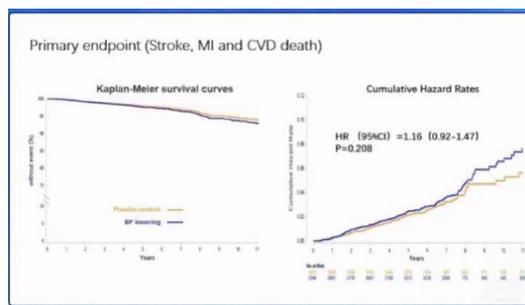
- 高血压三级防治体系建设为：一级防治点定期培训村、乡和社区全科医生来进行正确的测量血压，行使基本的高血压治疗。二级防治站为培训班与中长期专科进修相结合的形式，掌握高血压专科技术、用以复杂病人的处理和检出。三级防治中心用以建立高血压专家队伍，培养高端人才来进行复杂疑难病人的诊断和处理。提供防治的技术支撑。目前三级防治体系正在新疆全域积极推广，心血管死亡比例自项目实施以来明显下降。基层医生成为高血压防控的主力军，项目实施县形成的布局合理、分工明确的三级高血压防治体系，既实现了高

血压防控的广覆盖，又解决了疑难患者的精准治疗。现在高血压防治工作的知晓率、治疗率和控制率都得到了很大的提升，已接近国家平均水平。未来新疆将继续积极推广高血压防御机制，建立有效的高血压防控体系。

## 高血压领域最新研究

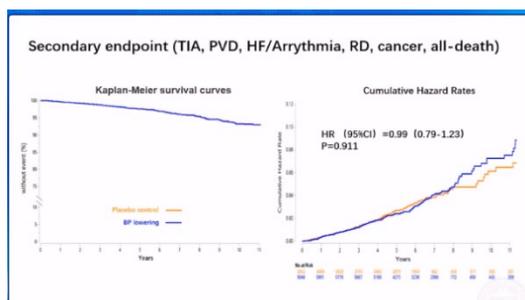
2022年5月15日的2022 WHL第五届世界高血压大会的专题论坛中，中外学者共聚云端，研讨高血压领域的最新研究进展。本期成果介绍为：

### 世界高血压联盟主席张新华教授分享的CHINOM研究的最新进展。



- CHINOM研究是一项多中心、随机对照、部分开放的临床研究，旨在比较降压药物治疗与安慰剂治疗对无心脑血管疾病、无糖尿病或肾病的正常高值血压人群的疗效。结果显示，降压治疗组较安慰剂组

SBP 多下降 2.49 mm Hg, DBP 多下降 1.53 mm Hg, 而生存曲线显示, 降压治疗组和安慰剂组间主要终点事件发生率无显著性差异 (HR 1.16,  $p=0.208$ )。



- 研究发现, 在中国人群 45-79 岁, 血压在正常高值范围, 有 1 个以上心血管疾病危险因素 (如吸烟, 超重等), 未发生过心脑血管疾病, 肾病或糖尿病的个体中, 服用降压药物不会降低心脑血管疾病的风险 (一级终点事件), 也不会增加或减少其他心血管疾病、肾功能损伤、肿瘤和全因死亡的风险 (二级终点事件)。因此, 对于此类患者不推荐使用降压药物, 可通过改善生活方式控制血压。

北京力生心血管健康基金会  
联系方式:

通讯地址: 北京市海淀区复兴路甲 36 号  
百朗园 A2-616 室

邮政编码: 100039

官方网站地址: <https://www.bjlshf.cn>

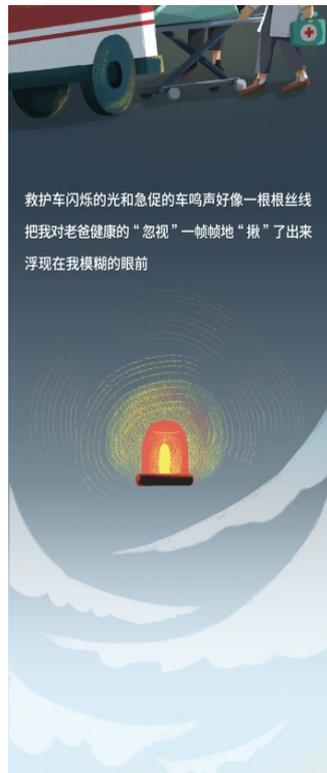
联系人: 苗宁

联系电话: 010-88204450/13681168228

E-mail: [bjlshf@vip.sina.com](mailto:bjlshf@vip.sina.com)

下期预告 (No. 3, Sep 2022)	页
编者、基金会及专家介绍 (3)	
基金会最新动态	
HEARTS 项目在全球医疗机构 进展 (3)	
三高管控 (3)	
高血压领域最新研究 (3)	

附: 健康心率科普长图 (12-13)



我时常也会因为生活琐事与老爸争吵  
破门而出，却没有想到身后的他已捂着胸口  
瘫坐在沙发上



医生告诉我  
老爸这是**高血压致使心率增快**导致的晕倒  
心率需长期稳定控制在  
**60-80次/分才是最理想的状态**

近年来，  
高血压伴心率增快患者的  
心率管理问题逐渐受到重视，  
心率增快是高血压常见的一种临床表现，  
调查显示，  
我国单纯高血压患者心率  
≥80次/分者占38.2%<sup>1</sup>



越来越多的研究发现，心率增快（静息心率  
>80次/分）与**高血压、冠心病、心衰**等心  
血管疾病息息相关，并且会带来**更高的死亡  
风险**<sup>2,3,4</sup>，此外，心率增快的不利影响还涉及与  
高血压密切相关的多种**内分泌、肾脏和神经  
内科疾病**。

因此，**高血压患者在降压同时，还应该注意心率的稳定**，要从改善不良生活方式、及时就医、谨遵医嘱、长期监测血压和心率4方面注意：

**1、改善不良生活方式：**久坐、高盐饮食、吸烟、酗酒，大量饮用咖啡和浓茶等会促进交感神经兴奋而使心率增快，同时要控制体脂率，提高身体素质和运动耐力。<sup>5</sup>



**2、及时就医：**必要时接受规范化治疗，服用稳定心率的药物。

**3、谨遵医嘱：**一旦开始药物治疗，需遵医嘱**长期、足量地服用药物，用药需缓加缓减，避免突然撤药**引起的血压和心率的明显升高。在疫情常态化下，家中也要备足降压药和稳定心率的药物，可**通过药店或互联网医院购药**。




**4、长期监测血压和心率：**通过自动血压计测量血压的同时记录心率，尽可能在清晨安静状态下自测心率，至少测量2次心率并取平均值，同时，测量前应避免运动、吸烟、饮酒及饮用咖啡。<sup>5</sup>



现在，我逐渐学会了与老爸的“平稳”相处  
老爸也慢慢学会了与血压、心率的“平稳”相处  
在打好老爸的这场**心率健康保卫战**中  
我们都看到了各自竭尽所有的爱  
并将爱不断延续下去的信心

**父亲节，用心说，稳稳爱**  
愿天下每一位老爸都健康、幸福



**北京力生心血管健康基金会**  
Beijing Lisheng Cardiovascular Health Foundation  
全国首家基于转化医学理念和模式建立的公益基金会



更多信息  
请扫码了解

参考文献：  
1. 柳学梅. 中华高血压杂志, 2015;23(10):934-939  
2. Rana M, et al. J Intern Med. 2016;261(5):573-6.  
3. Diaz A, et al. Eur Heart J. 2009;26(19):567-74.  
4. O'Brien M, et al. Lancet. 2010;375(9748):956-64.  
5. 高血压中等危险度专科共识. 中国高血压学会心血管病多学科专家共识(2022年版).11月. 中国全科医学, 2022, 24(20):6.