研究揭示戒烟对长期健康影响

作者：黄辛 来源：中国科学报

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/1609.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

中科院上海生科院宗耕课题组与美国哈佛大学公共卫生学院营养系的一项合作研究发现，由戒烟引起的体重增长在短期内会增加2型糖尿病风险，而且体重增加并不能抵消戒烟对长期死亡风险的保护作用。相关成果日前在线发表于《新英格兰医学杂志》。

目前的研究表明，戒烟者的体重增长约持续6年，增长幅度最高达到十几公斤。但这种程度的体重增加是否会抵消戒烟对长期健康的积极作用仍不知道。

最新研究纳入了3个大规模的前瞻性研究队列的近30万名调查对象，并且每两年对他们进行随访，以收集包括抽烟状态、体重、疾病发病情况在内的各种数据。研究人员依据体重变化对戒烟者进行分层，并分别分析各类戒烟者的2型糖尿病、心血管疾病死亡率和总死亡率风险。研究发现，在体重增长15千克以上的新戒烟者中，2型糖尿病风险升高，在5~7年达到峰值并在随后的20年中逐渐下降。而在体重不增加的新戒烟者中，糖尿病风险与抽烟者相比没有显著变化，但在随后下降，趋近于不吸烟者。

根据戒烟后6年的体重增长分层，科学家发现体重增长最多组2型糖尿病的发病风险升高幅度最大，体重不增长者则持续降低。

更重要的是，不管体重如何变化，新戒烟者的心血管疾病死亡率和全因死亡率都非常快速地下降，并长期维持在抽烟者70%左右的水平。

进一步分析发现，每周增加10代谢当量体力活动的新戒烟者每年少增加0.13千克体重，而健康饮食分数增加10分的新戒烟者少增加0.26千克体重。这一结果提示增加体力活动和改善膳食结构，能有效抑制体重增长。

专家表示，这是首个系统研究戒烟后体重变化与长期2型糖尿病风险、心血管疾病死亡率和总死亡率的分析。相关研究发现对于鼓励戒烟和戒烟后的健康管理有重要的临床指导意义。(来源：中国科学报 黄辛)

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发