
开怀畅饮、小酌几杯，都可能患心血管病

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17807.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！

开怀畅饮、小酌几杯，都可能患心血管病。

观察性研究表明，少量饮酒可能对心脏健康有益，但近日发表于《美国医学会杂志—开放网络》的一项大型研究表明，各种剂量的饮酒都与罹患心血管疾病的高风险相关。

由美国麻省总医院、麻省理工学院和哈佛大学布罗德研究所的研究人员领导的团队发布了这项研究。结果表明，饮酒的所谓益处实际上可能归因于轻中度饮酒者其他常见的生活方式因素。

这项研究纳入371463名成年人，平均年龄57岁，平均每周饮酒9.2杯。他们都来自英国生物银行。这是一个大型生物医学数据库和研究资源，包括基因和生物信息。

与之前的研究一致，研究人员发现，轻度至中度饮酒者患心脏病的风险最低，其次是戒酒者，酗酒的人风险最高。他们还发现，轻度至适度饮酒者往往比不饮酒者有更健康的生活方式，比如更多的体育锻炼和蔬菜摄入、更少的吸烟量。仅仅考虑一些生活方式因素，就会显著降低饮酒带来的益处。

该研究将最新技术应用于孟德尔随机化分析，该方法使用基因变异来确定一种暴露现象与结果间的关联是否与因果关系一致。在该研究中，即轻度饮酒是否会使人免受心血管疾病的影响。

在‘非线性孟德尔随机化’方面，更先进的新技术现在允许研究者使用人类基因数据来评估与不同暴露水平相关的疾病的风险程度。论文资深作者、麻省总医院心脏病学家Krishna G.Aragam说。

因此，研究小组利用新技术以及来自生物库人群的大量基因和表型数据，更好地理解习惯性饮酒与心血管疾病间的关联。

当研究人员对从参与者身上采集的样本进行这样的基因分析时发现，具有预期更高饮酒量的基因变异的个体确实更有可能摄入更多酒精，也更有可能患有高血压和冠状动脉疾病。

分析还显示了男性和女性在饮酒相关的心血管疾病风险上存在显著差异。每周零杯到7杯时，风险增加最小；每周7杯到14杯时，风险增加更大；当每周饮酒21杯或更多时，风险更高。

值得注意的是，研究结果表明，即使在美国农业部的国家指南视为低风险的水平上（即男性每天喝两杯以下，女性每天喝一杯），心血管风险也会增加。

酒精摄入量与心血管风险之间不是线性关系，而是指数关系。这一发现得到了麻省总医院布里格姆生物库30716名参与者数据的额外支持。

因此，即使每天只喝一杯酒的人也能从中受益，但对于那些每天喝更多酒的人来说，减少酒精摄入量可能会带来更大的健康益处——这或许在临床上也更有意义。

研究结果确认，不应建议饮酒来改善心血管健康；相反，减少酒精摄入可能会降低所有人的心血管风险，尽管程度取决于个人当前的消费量。Aragam表示。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.3849>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Krishna G.Aragam 来源：《美国医学会杂志—开放网络》

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](http://www.iikx.com)转发