适度饮酒心脏病风险低

作者：唐一尘 来源：中国科学报

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/1797.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！

近日，《BMC医学》刊登的一项研究发现，无规律的饮酒会让心血管疾病的风险升高，但符合健康指南推荐量、规律适度的饮酒却可能对心血管有保护作用。

由英国伦敦大学学院和剑桥大学领衔的一个研究团队发现，在为期10年里，与那些遵循英国适度饮酒指南规律饮酒的人相比，适度但不规律饮酒者、曾经饮酒但已经戒酒者和自我报告中从不饮酒者罹患冠心病的风险更高，不过符合这一规律的不饮酒者仅限于女性。

总体来看，6个队列研究所包括的35132人中，有1718人(4.9%)在研究期间罹患冠心病，其中有325人(0.9%)病情严重。冠心病发病率在曾经饮酒但已戒酒的人群中最高，达到6.1%，其中1.2%为严重病例;在规律重度饮酒者中最低，为3.8%，其中0.6%为严重病例。但研究人员提醒，由于参与研究的重度饮酒者较少，尤其是女性重度饮酒者，因此重度饮酒者的冠心病发病率存在很大的疑问。

该结果表明，长期且不稳定的饮酒行为可能带来冠心病风险。研究人员认为，这或许是因为不稳定的饮酒行为反映出的往往是生活方式上更多方面的不稳定，包括健康状况不佳或生活压力。但生活方式上的变化可能还与研究者观察到的不同年龄组之间的风险差异有关。

据悉，为了研究冠心病和长期饮酒行为之间的关系，研究者对6个研究中关于自我报告每周饮酒量的前瞻性纵向数据进行了分析，这6个研究中有5个来自英国，1个来自法国，数据中包括10年间的饮酒量和冠心病相关信息。

长期饮酒行为按自我报告的酒精类型评估摄入量;半品脱(约合240毫升)啤酒或苹果酒、小杯的红酒和一杯烈酒在英国研究中换算为8克酒精，法国研究中则换算为10克酒精。适度饮酒的标准是，男性每周不超过168克酒精，女性每周不超过112克酒精。

研究者还提醒，由于缺少在10年研究之前的酒精摄入信息，此研究中的非饮酒者也可能包括一些曾经饮酒但已经戒酒的人。患病的重度饮酒者可能也不会被包含在研究样本中，因为他们很可能在研究早期就退出了项目。另外本研究中包含的6个研究都是观察性研究，因此无法得出因果性结论。(来源：中国科学报 唐一尘)

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