

---

# 每天一杯咖啡,降低39%房颤风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36630.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！**

每天一杯咖啡,降低39%房颤风险。多年来，医生一直建议患有房颤（AFib）和其他心脏疾病的人远离咖啡因，担心它可能会使症状加重。但美国加利福尼亚大学旧金山分校（UCSF）和澳大利亚阿德莱德大学团队开展的研究却得出了相反的结论：每天喝一杯含咖啡因咖啡的参与者，患房颤的风险降低了39%。相关研究近日发表于《美国医学会杂志》。

咖啡能增加身体活动，而后者能降低房颤风险。研究论文作者、UCSF健康中心的电生理学家Gregory M. Marcus说，咖啡因还是一种利尿剂，有助降低血压，从而降低房颤风险。咖啡中的其他几种成分也具有抗炎特性，可能产生积极影响。

房颤是一种常见的心律失常，会导致心跳过快且不规律，有时会引发中风或心力衰竭。近年来，房颤发病率持续上升，这主要是由于人口老龄化和肥胖率升高引起的。在美国，超1000万名成年人被确诊患有房颤。专家估计，每三人中就有一人可能在人生的某一节点经历房颤。

为了探究咖啡的利弊，研究人员设计了不喝咖啡是否能避免房颤（DECAF）的研究。这是首个测试含咖啡因咖啡与房颤关系的随机临床试验。该项目由美国国立卫生研究院资助。研究人员在200名经常饮用咖啡且患有持续性房颤或患有房扑并有房颤病史的患者中，开展了为期6个月的试验。所有患者均接受电复律治疗。在此基础上，参与者被随机分配到两个小组，一组每天至少饮用一杯含咖啡因咖啡或一小杯浓缩咖啡，另一组完全不饮用咖啡及其他含咖啡因的饮料。结果，研究结束时，喝咖啡小组的参与者房颤复发风险降低了39%。

结果令人惊讶，因为医生一直建议房颤患者尽量少喝咖啡，但我们的试验表明，咖啡不仅安全，而且可能具有保护作用。研究论文第一作者X. Wong说。

研究人员表示，除了咖啡可能具有抗炎作用外，喝咖啡小组的参与者可能自然而然地用咖啡取代了诸如含糖汽水之类的不太健康的饮品。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jama.2025.21056>

作者：Gregory M. Marcus 来源：《美国医学会杂志》

---

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