《柳叶刀》：喝酒到底是养生还是要命？

作者：writer 来源：健康时报

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/433.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！

很多人常说少喝一点酒对身体有好处，比如“喝酒对脑血管有好处”，可以活血化瘀、加速血流、避免栓塞等等，甚至不少人拿每天喝点酒当做一种养生。

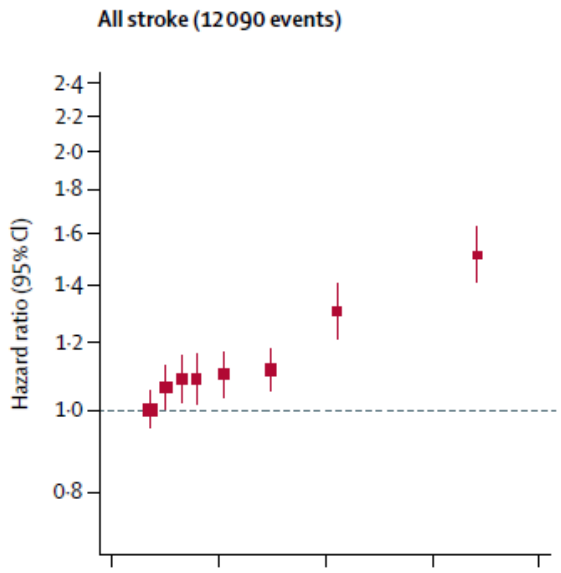


但是!前几天，世界顶尖医学杂志《柳叶刀》刚刚发了一篇涉及多国结果的“饮酒”研究：

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

这篇纳入样本量近60万人的研究，对于过去争论的“酒精对心血管是好还是坏”的问题，以及过去的各种误解，比如“喝酒对血管有好处”，它都给出了解答……这次终于说清楚了!

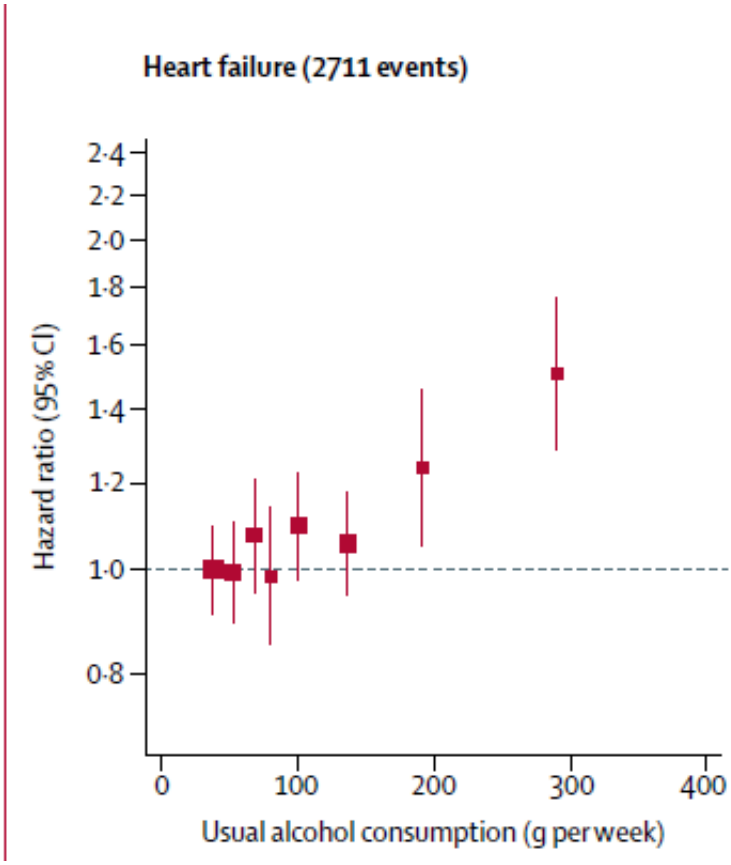
卒中：导致卒中发生率明显提高



研究如图所示，所有的计数点都在虚线之上，虚线1.0代表的是每周摄入酒精量在0-25g的情况下的本底值。也就是说，喝酒就提高卒中风险!

心血管疾病：心衰等疾病全都增加

很多人觉得喝酒是不是对心血管有好处?



研究如图所示，心衰发生率是随着酒量上涨的，没有什么“适量喝点”没事的说法，不攻自破。

另外，对于冠状动脉疾病到每周200g酒精就会升高了。

除了上述几种心血管疾病，其他心血管疾病与酒精的关系如上图，基本上也是多喝多死。大致上来说，每周摄入超过200g酒精，就别提什么“心血管好处”了。

致癌：世界卫生组织列为一类致癌物

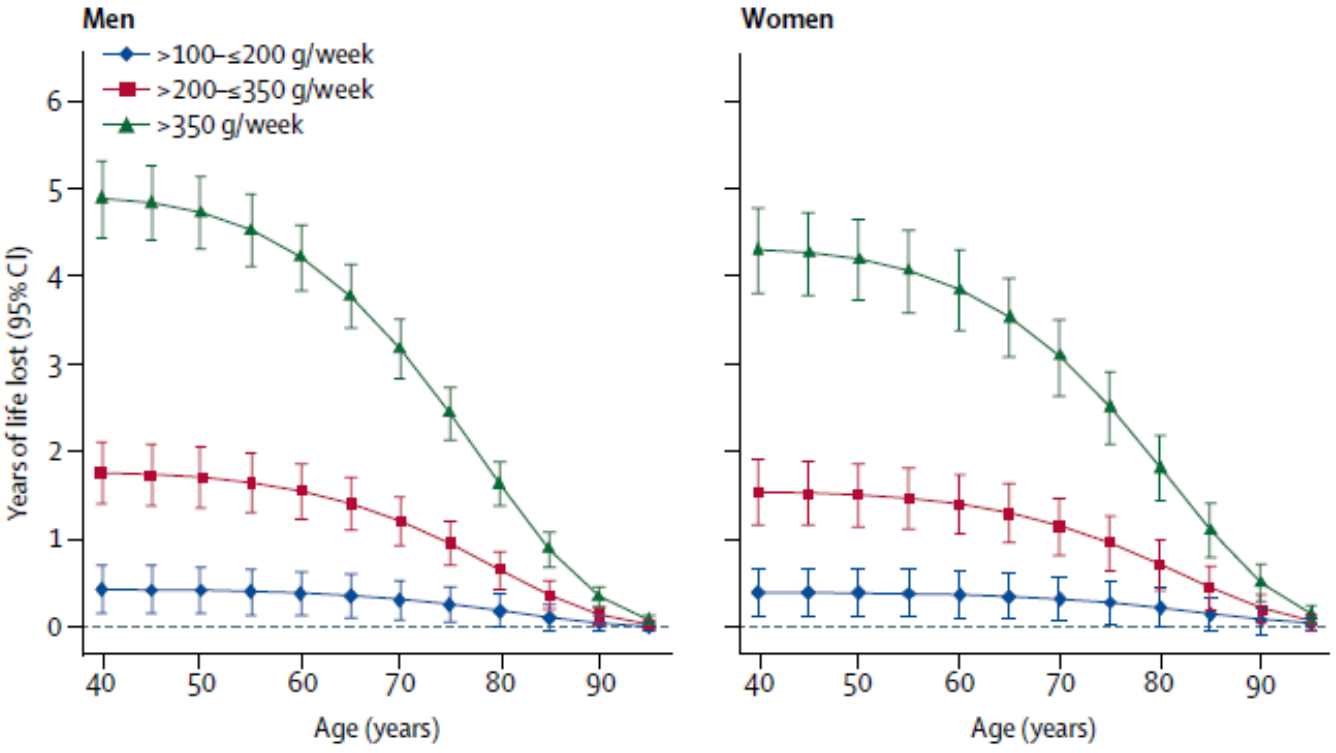
2014年世界癌症报告中做出了一个统计——3.5%的癌症是由酒精造成的，同时每30个癌症死亡患者中就有一个是酒精造成。

另一些研究人员用队列研究的方式验证了和饮酒有关的癌症的种类，发现大量饮酒的受试者(每天大于3次)相比于不饮酒的人，更容易罹患五种癌症：上消化道/呼吸道癌症、肺癌、女性乳腺癌、结直肠肿瘤以及黑色素瘤。

对于癌症来说，那可就没有最低摄入量了——喝一点也提高患癌风险!!

全因死亡率：直线上升

研究发现，每周摄入酒精超过350g，全因死亡风险直接一飞冲天……



研究如图所示，男左女右，纵坐标是预期失去的寿命数，图中可见在喝酒短寿这件事上，男性比女性减得还厉害些。

绿色线是每周摄入酒精量大于350g的作死组的预期减寿情况，越年轻的饮酒者越受影响，40岁的饮酒者每周摄入量超350g，预期寿命减少接近5年。

“ 适量喝点 ” 组，每周摄入200-350g这个区间，预期寿命减少近2年。

“ 少喝点 ” 组，每周摄入量在100-200g，依然会对预期寿命产生影响。

其实，每周350g酒精，也不算豪饮。一周7天，平均每天50g，差不多就是两罐500mL装的啤酒的酒精含量。

那么有没有安全的饮酒范围?

那么，既然喝酒不能养生，有没有安全的饮酒范围?

美国肿瘤协会(ASCO)的建议是：“ 女性每天饮酒不超过1份，男性每天不超过2份。 ” 1份酒精=1听(341毫升)啤酒，或1杯(142毫升)红酒，或1小盅(43毫升)烈性酒。



这些人尤其不要喝酒!

1. 肝炎病患者：酒精会抑制和毒害肝功能。

2. 高血压、心脏病患者：酒精摄入过量会使血管扩张，血压升高等。

3. 痔疮患者：会诱发或加重病情。

4. 眼病患者：如近视眼、青光眼等。

5.尿路结石患者：啤酒含可促使尿路结石发生的钙、草酸及鸟核苷酸等成分。

6. 妊娠期妇女：孕妇饮酒过量可能会引起胎儿畸形和流产等。

7. 哺乳期妇女：酒精会进入乳汁，不利宝宝健康。

8. 痛风患者：酒精本身就是引发痛风的高风险因素。

9. 骨质疏松患者：酒精会抑制钙和维生素D的摄取。

10. 消化系统疾病患者：会加重病情，如慢性胃炎、消化性溃疡等。

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