

《柳叶刀》提出“零饮酒最安全”



危险因素,构成了对人类健康的严重损害。随着饮酒量的增加,饮酒的全因病死率和发生癌症的风险都会随之显著增加。

但是,男性与女性在饮酒上受到的健康影响是不一样的。以中国而言,女性饮酒引发的健康负担比男性低很多。中国女性饮酒造成的疾病主要是肝癌,其次是出血性卒中,第三是高血压和心脏病,第四是肝硬化和其他肝病,最后是酒精依赖综合征。从年龄与饮酒量的多少来看,年龄越大饮酒越多,疾病发生率越高,病情越严重。

较之中国女性,中国男性因饮酒而造成的疾病种类更多,一旦患上与酒精有关的疾病,男性的疾病也更为严重,其主要原因是饮酒量过大。中国男性饮酒导致的最严重疾病是出血性脑卒中,此外还有食道癌、结肠直肠癌;缺血性心脏病、缺血性脑卒中、高血压、心脏病;肝硬化和其他慢性肝病;酒精依赖综合征;交通事故损伤和自残;结核和下呼吸道感染等。

酒精可损害细胞DNA诱发癌症

过去,研究酒精摄入与疾病之间的关系虽有一些结果,却只是证明酒精可以导致肝脏损害,可能引起肝病变和肝硬化,从而演变为肝癌。但如今越来越多的研究证明,酒精可以通过多种方式,如损害细胞的DNA而诱发多种癌症。

世界卫生组织下属的国际癌症研究中心(IARC)把酒精列为一类致癌物。英国此前的一项研究表明,英国4%的癌症是由酒精引起,相当于每年有12800人因酒精患癌。前不久,英国剑桥大学MRC分子生物学实验室和韦尔科姆基金会桑格研究所的帕特尔教授团队的一项研究证明,酒精可以损伤干细胞的DNA,由此增加癌症发生几率。这是科学家从另一个角度揭开饮酒和癌症之间的关联。

研究人员给小鼠喂食稀释的酒精(乙醇),随后对染色体分析和DNA测序发现,酒精的初级代谢产物乙醛会导致小鼠造血干细胞DNA双链断裂和损伤。当DNA损伤后,会导致这些细胞发生染色体重排,从而永久性改变它们的DNA序列,然后再导致DNA的异常增生和修复,从而导致癌症。

此前已有研究证实,在体外细胞培养试验中,乙醇的确会导致癌症。现在帕特尔教授等人的研究又证明,酒精可能造成活体动物的造血干细胞DNA双链断裂,从而诱发癌症。尽管这只是在小鼠身上的发现,但其原理可以推论到人。

众所周知,酒精对大脑和神经系统的严重损害之一是造成酒精依赖综合征,即酒精成瘾。不过,这只是酒精损害大脑和如同毒品一样让负面行为方式增多的一种表现。美国得克萨斯大学医学部的研究人员发现,酒精能杀死成年小鼠大脑中的干细胞。原本大脑干细胞能产生新的神经细胞,对保持正常的认知功能非常重要。一旦酒精致死大脑中干细胞,就可能让人的认知功能下降,从而导致一系列与认知有关的疾病,如痴呆、易怒和寻衅斗殴等。

酒精摄入量没有安全水平

再来看看这次《柳叶刀》发表的研究,在对195个国家和地区人们饮酒的研究所得出的结论中,酒精对健康的损害还量化到了每一份酒与健康的应对关系。

一份酒也指一杯酒,其中的乙醇含量为10克(1个单位)。在15岁至95岁的人群中,一天喝一杯酒的人比完全不喝酒的人增加了0.5%的疾病风险;在每天喝两杯酒的人中,这一比例上升到7%;在每天喝五杯酒的人中,这一比例上升到37%。之前不乏研究揭示,不同的饮酒量会不同程度地影响人们的寿命。《柳叶刀》就曾发表过一项对19个国家60万人的研究,结果显示,喝一杯酒少活15至30分钟,与吸烟减少的寿命后果相同。每周喝10杯甚至更多的酒会降低个体一年至两年的预期寿命;每周摄入18杯甚至更多的酒,会减少个体4年至5年的预期寿命。

由于中国人口基数大,男性饮酒的人也较多,相应的由酒精引发的死亡也较多。如果以喝酒造成死亡的比率看,俄罗斯特别严重,从1980年起俄罗斯酒精相关死亡率逐年上升,占15岁至55岁男性死亡率的75%。如果从饮酒量来看,全球最能喝的是罗马尼亚的男性,平均每天酒精摄入量82克,其次是葡萄牙和卢森堡的男性。

说到这里,很多人可能会感到疑惑:“小酌怡情”“小酌养生”难道不对吗?这个问题其实很好理解。当你每天喝一杯酒,刚开始时并不能明显体现酒精对健康的损害和对寿命的减少作用,但随着你喝得越来越多,健康和寿命风险就会迅速上升。而且,酒精的综合风险会随着酒精含量的增加而增加。特别是在上述对195个国家和地区2800万人的研究中,即便过去证明的少量饮酒可能对女性缺血性心脏病有保护作用,但饮酒与癌症、伤害和传染病风险之间的密切联系已抵消了这种保护作用。

因此,《柳叶刀》此次刊载的研究结果得出的结论是:酒精没有安全水平,要达到安全水平就得“零摄入”。

本报综合消息

家用消毒剂或致孩子超重

新华社电 加拿大研究人员发现,频繁使用家用消毒剂或许令孩子肠道菌群发生改变,进而导致他们体重超重。

17日刊载于《加拿大医学会会刊》的研究报告显示,相比家里不常使用消毒剂的婴儿,家里每周至少两次使用杀菌消毒剂的婴儿在3个月至4个月龄时肠道内毛螺科菌水平明显偏高。到他们3岁时,毛螺科菌水平较高的孩子身高体重指数(BMI)高于家里很少使用清洁剂的孩子。

研究人员分析“加拿大健康婴儿纵向发展”调查数据得出上述结论。这项调查始自2009年,受调查孩子尚是孕中期胎儿时即接受随访,直至他们进入童年、步入青春期。孩子们3个月到4个月大时,父母提供了每个孩子的大便样本并接受有关家庭生活习惯的问卷调查。研究人员分析757份婴儿大便样本、他们幼儿时期身高体重指数数据和父母使用消毒剂习惯得出上述结论。

报告主要作者、加拿大艾伯塔大学儿科教授安妮塔·科济尔斯基说,毛螺科菌是

“人类肠道菌群的正常成分”。先前动物研究显示,毛螺科菌含量较高与体脂含量较高和胰岛素耐受性相关。

研究显示,八成加拿大家庭每周至少使用一次消毒剂,且多为多用途消毒剂。研究发现,频繁使用消毒剂与毛螺科菌水平升高相关,但未发现无杀菌成分的洗衣产品与毛螺科菌有如此关联。

肠道菌群是人体消化道中和谐生活的多种细菌。每个人有自己独特的肠道菌群构成,但所有人的肠道菌群又有共同之处。科济尔斯基说:“大约在3岁左右,我们拥有了属于自己并陪伴一生的肠道菌群。”不过,她说,仍需深入研究才能确定消毒剂使用和常见肠道细菌增多之间有直接因果关系。

美国清洁业协会副主席理查德·赛德拉克发表声明,对报告作者“耸人听闻”的言论“感到失望”。声明说:“这些产品得到使用家庭信任,用于为他们家里部分区域清洁、消毒并除菌,以降低孩子们小小年纪染上重病的机会。”

阿司匹林

或降低患肝癌和卵巢癌风险

新华社电(记者 周舟)发表在新一期《美国医学会杂志·肿瘤学》上的两项新研究称,长期服用阿司匹林可能有助于降低患肝癌和卵巢癌的风险。

在第一项研究中,美国马萨诸塞综合医院研究人员分析了他们收集到的20世纪80年代以来超过13.3万人的数据。结果发现,每周服用325毫克标准剂量阿司匹林2片或更多,患原发性肝癌的风险降低49%;服用5年以上,风险降低59%。

研究显示,服用阿司匹林越久,患肝癌风险降得越多。但停药后,其效果会逐渐减退,停药8年后,这种

益处就消失了。此外,服用阿司匹林以外的其他非甾体抗炎药无助于降低肝癌风险。

在第二项研究中,美国哈佛大学等机构研究人员分析了超过20万名女性的数据,其中1054人患有卵巢癌。研究发现,与未服用阿司匹林的女性相比,每天小剂量(100毫克或更少)服用阿司匹林的女性,患卵巢癌的风险降低23%。但是,服用325毫克标准剂量阿司匹林则没有这种效果。

研究还发现,长期服用阿司匹林以外的其他非甾体抗炎药可能会增加患卵巢癌的风险。

过多摄入维生素A增加骨折风险

新华社电(记者 周舟)维生素A是一种重要维生素,人体自身无法合成维生素A,需通过饮食摄入。一项新研究显示,补充维生素A需谨慎,如果过量摄入维生素A补剂,可能降低骨厚度,增加骨折风险。

动物实验显示,在为期10周的实验期间,研究人员每天让小鼠摄入相当于人类每日建议摄入量4.5倍到13倍的维生素A。结果仅仅8天后,小鼠骨骼就明显变得脆弱。而且随着实验的推进,骨骼变得越来越薄。

据介绍,此前就有研究提示,人们摄入维生素A补剂,可能会增加他们骨骼受损的风险。也有动物实验显

示,短期内摄入13倍到142倍人类每日建议摄入量的维生素A,一到两周后实验鼠骨折风险会增加。而在本次的新研究中,实验鼠摄入的维生素A剂量相对较低,与那些长期服用保健品的人每日摄入的剂量相当。

这次的实验结果表明,在膳食外额外补充维生素A应当谨慎。论文通讯作者、瑞典哥德堡大学医学研究所教授乌尔夫·莱纳说,现在越来越多的人每日摄入维生素补剂,维生素A摄入量问题日益凸显,需要更多的研究,但在大多数情况下,营养平衡的膳食足以补充身体所需的维生素A。

相关研究论文发表在新一期英国《内分泌学杂志》上。

关于饮酒与健康的关系长期以来有一种说法,少量饮酒有益健康。例如,能够降低冠心病和卒中的患病风险,延缓老年人认知功能的衰退。尤其是我国酒文化悠久,古人素有“小酌怡情”的雅趣。然而,日前在英国《柳叶刀》杂志发表的一项大型研究结果表明,最安全的饮酒水平是“零”,换句话说,饮酒的最小伤害剂量是零,也就是不饮酒。

饮酒之益被健康风险所抵消

“全球疾病负担2016年酒精研究协作组”是一个跨国研究团队,2018年8月23日,该研究团队在英国《柳叶刀》杂志发表了“195个国家和地区酒精消费和负担,1990—2016:一项对2016全球疾病负担研究的系统性分析”的调查报告。该报告既是一项大型流行病学调查,也是一项回顾性和前瞻性荟萃研究,通讯作者是美国华盛顿大学埃马努拉·加基多教授。

研究团队对195个国家和地区15岁至95岁人群的饮酒量、酒精相关死亡以及失能调整生命年(一种评价健康负担的参数)进行研究,总共分析了694项基于个体和人群水平饮酒量的数据,以及592项有关饮酒风险的前瞻性和回顾性研究,共涉及全世界2800万人的数据。通过这些数据,这项研究探讨了饮酒量、戒酒率、酒精消费分布与酒精所致死亡和失能调整生命年之间的关系。

结果表明,在2016年全球范围内,酒精是造成人口死亡以及失能调整生命年的第7大因素,分别占女性和男性年龄标准化死亡率的2.2%和6.8%。但是对于15岁至49岁人群而言,饮酒是首要的危险因素,分别占女性和男性年龄标准化死亡率的3.8%和12.2%。

调查发现,2016年全球有32.5%的人是饮酒者,男性和女性分别为39%和25%。中国有16%的女性饮酒,48%的男性饮酒。其中,45岁至59岁年龄段的中国男性是饮酒重灾区,饮酒率达到62%。由于中国饮酒率高和饮酒人数多,中国人因饮酒导致的男女死亡数量在全球均位居前列。

同时,这项大型研究也证实,少量饮酒对于女性缺血性心脏病和糖尿病有一定程度的保护作用。不过问题在于,这些保护作用在与所有的健康风险相比较之后被完全抵消。因此,研究认为:零饮酒才是最安全的饮食行为之一。

男性饮酒所受损害常大于女性

针对饮酒为何会损害健康和减少寿命,该项研究作出了解释。大家都知道过量饮酒可以造成酒精中毒,但除此以外,酒精造成健康的损害是多方面的,而且由饮酒引发的死亡也是复杂的。例如,在15岁至49岁由酒精造成死亡的人群中,前三位致死因素分别是:结核、交通事故损伤和自残自杀;在50岁以上酒精致死的人群中,酒精导致癌症而引发死亡的占了很大比例。

调查数据显示,在2016年酒精所致的死亡中,癌症在女性和男性死因中的构成比分别是27.1%和18.9%。研究人员由此得出结论,饮酒是全球疾病负担的一个重要