

《柳叶刀》：研究表明适度饮酒并不能预防中风

过去声称的“每日饮用 1-2 杯含酒精的饮料可以预防卒中”，被最近一项研究通过分析 160,000 名成年人的遗传数据得出的最新证据所驳回，研究发现，随着酒精摄入量的增加，血压和卒中风险也逐步提高。

根发表在《柳叶刀》杂志上的一项新研究，对可强烈影响东亚人群饮酒量的基因研究表明，酒精本身会直接增加血压和中风的风险。众所周知，过量饮酒会增加卒中发生率，但少量或适度饮酒十分会增加或减少卒中发生率并不可知。

虽然过去的观察性研究发现，每天喝一两杯酒精饮料的人比不饮酒者的卒中和心脏病风险略低，但不知道这是因为适度饮酒有轻微保护作用，还是因为不饮酒者有其他潜在的健康问题（例如，曾经饮酒的人因疾病而停止饮酒）。至少对于中风，现在的遗传证据驳斥了适度饮酒具有保护作用的观点。

在东亚人群中，一些常见的遗传变异大大降低了个体对酒精的耐受度，因为它们会在饮酒后会引发极度不适的潮红反应（喝酒脸红反应）。虽然这些遗传变异大大减少了人们饮用的量，但它们与其他生活方式因素如吸烟无关。因此，它们可用于研究酒精摄入的因果效应。

由于强烈影响饮酒模式的遗传因素在受孕时随机分配到每个人并伴随其终生，因此本研究是等同于大型随机试验的遗传学研究，从而可以可靠地理清因果关系，该研究方法也被称为“孟德尔随机化”

第一作者，来自英国牛津大学医学研究委员会人口健康研究小组的 Iona Millwood 博士说：“使用遗传学理论来评估酒精对健康的影响是一种新方法，该方法可帮助我们理清适度饮酒是否真的具有保护作用？抑或它是有害身体健康。我们的遗传分析最终帮助我们理解了其间的因果关系。” [1]

来自牛津大学，北京大学和医学科学院的研究人员共同合作开展了一项针对中国 50 多万男女的大型队列研究，该研究通过问卷调查收集了志愿者的酒精摄入量，并且随访了十年。在超过 160,000 名这些成年人中，研究人员测量了两种基因变异（rs671 和 rs1229984），这些变异大大减少了个人的酒精摄入量。

在男性中，这些遗传变异可引起人与人之间平均酒精摄入量的 50 倍差异，即从每天饮酒接近零到每日约四个单位饮酒（每个单位约半两 40 度白酒或者半听 500ml 啤酒）。降低酒精摄入量的遗传变异也降低了血压和中风风险。根据这一证据，作者得出结论，平均每天每增加四个单位饮酒量（即 2 两 40 度白酒或者 2 听 500ml 啤酒），中风的风险增加约三分之一（35%），轻度或适度饮酒没有保护作用。

共同通讯作者，牛津大学纳菲尔德人口健康系的陈铮鸣教授说：“适度酒精摄入对卒中中没有保护作用。恰恰相反，适量饮酒会增加卒中的几率。饮酒对心脏病风险的影响暂时不那么明确，因此我们计划收集更多证据来对其探讨。” [1]

在进行基因测量的男性中，大约十年的随访期间，有大约 10,000 人罹患了中风，而仅仅 2,000 人罹患了心脏病，因此需要收集更多关于心脏病的信息。

中国很少有女性饮酒（研究中不到 2% 的女性经常性饮酒，且喝酒时她们的饮酒量低于男性），这也导致酒精不耐受的遗传变异对血压或卒中风险影响不大。因此，本研究中的女性提供了一个有用的对照组，这有助于确认这些遗传变异对男性卒中风险的影响是由饮酒引起的，而不是由其他一些机制引起的。

作者强调，在西方人群中进行这样的研究是不可能的，因为几乎没有人具有相关的遗传变异。然而，这些关于酒精在亚洲人群影响的结果应该适用于全世界人群。由于这项研究是在饮酒种类主要是烈酒的中国进行的，但他们预期这些研究结果适用于其他含酒精型饮料。

在中国，中风导致的死亡人数超过任何其他疾病种类。这项研究估计，在中国男性中，由于饮酒所导致的缺血性卒中占 8%，且占出血性卒中的 16%。

共同作者，来自北京大学的李立明教授说：“中风是导致死亡和残疾的主要原因。这项大型合作研究表明，饮酒可增加卒中发病率。我们的研究应该有助于公众的个人生活方式选择和公共卫生战略。” [1]

来自中国香港特别行政区香港大学的 Tai-Hing Lam 教授和欧阳博士在一篇相关的评论中写道并呼吁制定类似于世界卫生组织《烟草控制框架公约 FCTC》，制定世界卫生组织《酒精控制框架公约 FCAC》：“酒精控制是复杂的，需要更强有力的政策。酒精行业蓬勃发展的当下，应该以与烟草业类似的方式加以监管。”

编者注：

本研究的资金由中国科技部，嘉道理慈善基金会，中国国家自然科学基金，英国心脏基金会，英国癌症研究所，葛兰素史克，医学研究委员会和威康信托提供。

[1] 引文直接来自作者，不能在文章的文本中找到