

得了高血压，还能喝酒吗？

作者：时间：2024-11-04

## 高血压患者能喝酒吗？

- 健康生活方式指导 -



云小康，听别人说，偶尔少喝点酒可以活血，那么我得了高血压到底能不能喝酒？

高血压患者最好别碰酒，能戒了就戒了，戒不了也要想办法戒了！





图片来源网络

## 喝酒对血压的影响

Open Access Review

### Alcohol Intake and Arterial Hypertension: Retelling of a Multifaceted Story

by Antonio Vacca <sup>1</sup> , Luca Bulfone <sup>1</sup> , Sebastiano Cicco <sup>2</sup> , Gabriele Brosolo <sup>1</sup>, Andrea Da Porto <sup>1</sup> , Giorgio Soardo <sup>1</sup>, Cristiana Catena <sup>1</sup> and Leonardo A. Sechi <sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Clinica Medica, Department of Medicine, European Excellence Center for Arterial Hypertension, University of Udine, 33100 Udine, Italy

<sup>2</sup> Internal Medicine, Department of Precision and Regenerative Medicine, University of Bari, 70124 Bari, Italy

\* Author to whom correspondence should be addressed.

*Nutrients* 2023, 15(4), 958; <https://doi.org/10.3390/nu15040958>

Submission received: 28 December 2022 / Revised: 10 February 2023 / Accepted: 12 February 2023 / Published: 15 February 2023

(This article belongs to the Special Issue Beer and Alcohol Consumption for Human Health) 公众号：云康学苑

<https://www.mdpi.com/2072-6643/15/4/958>

云小康提醒：

这是2023年2月15日发表在外国一个很牛的学术杂志《nutrients》（专门给医生看的哦！）一篇关于饮酒和血压关系的研究，都是英文看不懂没关系，只需要知道以下几个要点：

- 喝酒，特别是长期喝酒对血压的影响很大！会增加高血压的风险！！
- 大量喝酒还会直接加重高血压对心脏和肾脏组织的损害！
- 戒酒可以逆转酒精对身体的不利影响，使血压恢复正常！



**别这样 我好害怕**



云小康，这酒都喝了那么多年了，别拿外国人说呢吓唬我！

那我们也一起看看中国医生的研究吧！



·论 著·

## 不同种类酒精饮料及酒精摄入量与高血压关系研究

李忠友<sup>1,2</sup>, 方志峰<sup>2</sup>, 唐振柱<sup>1,2\*</sup>, 刘展华<sup>2</sup>, 陈玉柱<sup>2</sup>, 陆武韬<sup>2</sup>

1. 广西医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室, 广西南宁 530021;

2. 广西壮族自治区疾病预防控制中心, 广西南宁 530028

**摘要:**目的 探讨不同种类酒精饮料及酒精摄入量与高血压的相关关系。方法 利用2010~2012年中国居民营养与健康状况监测在广西开展的监测资料,选取18~65岁居民作为研究对象,共3 036名居民纳入研究。结果 当酒精摄入量为 $\leq 12.0\text{g/d}$ 、 $12.1\sim 24.0\text{g/d}$ 、 $24.1\sim 48.0\text{g/d}$ 和 $\geq 48.1\text{g/d}$ 时人群患高血压的OR(95%CI)值分别为1.03(0.80~1.34)、1.04(0.68~1.59)、2.30(1.50~3.53)和2.19(1.44~3.34)。喝米酒和白酒的人群的血压值高于不饮酒的人群,且随着酒精摄入量的增加而增加。只喝米酒的人群酒精摄入量 $24.1\sim 48.0\text{g/d}$ 和 $\geq 48.1\text{g/d}$ 患高血压的OR(95%CI)值分别为2.36(1.16~4.83)和2.23(1.10~4.53)。结论 酒精摄入量 $\geq 24.1\text{g/d}$ 时增加居民高血压的患病危险,在相同酒精摄入量的情况下,喝米酒的人群患高血压的危险更高。

**关键词:** 饮酒;酒精饮料;高血压;危险因素

中图分类号:R 544.1 文献标识码:A 文章编号:1009-9727(2015)02-158-05

公众号·云康学苑

<https://www.mdpi.com/2072-6643/15/4/958>

一般来说,如果每天喝的酒超过25克的酒精含量,就可以算重度饮酒。这相当于1瓶啤酒、125毫升米酒(约半杯钢化玻璃杯)或50毫升白酒(约1.5到2杯白酒杯)

这个研究结果表明,  
**重度饮酒会显著增加患高血压的风险,而轻度和中度饮酒也有增高高血压患病风险的趋势!**

最近发表的《中国高血压防治指南(2024)》指出:

**男性饮酒者发生高血压的风险是不饮酒者的1.24倍,而女性则是1.41倍。**

因此,饮酒已成为我国人群高血压的重要危险因素之一。



2018年，世界卫生组织发布  
《全球酒精与健康报告2018》

提示，

2016年全球约300万人因饮酒死亡，  
占全球所有死亡人数的5.3%。

报告显示，

中国有6%的男性和  
1%的女性居民  
死于与饮酒相关的疾病。

对于健康，

**最安全的饮酒量为0**

**不喝酒，**

**才是健康的安全剂量！**

# 高血压科普系列

[在家怎么测血压？正确姿势学起来！](#)

[高血压患者可以吸烟吗？](#)

[预防高血压，从控制体重开始！](#)

[医生教你高血压应该怎么吃！](#)

[阿老表，降压药您吃对了吗？](#)

[阿老表，云小康教您怎么在家测血压！](#)

[阿老表，云小康告诉您高血压是咋回事！](#)



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868