

得了高血压,还能喝酒吗?

作者: 时间: 2024-11-04

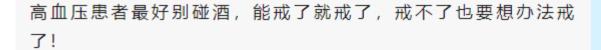
高血压患者能喝酒吗?

- 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?









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 1 , Luca Bulfone 1 , Sebastiano Cicco 2 , Gabriele Brosolo 1, Andrea Da Porto 1 , Giorgio Soardo ¹, Cristiana Catena ¹ and Leonardo A. Sechi ^{1,*} ⊠ [©]

- ¹ Clinica Medica, Department of Medicine, European Excellence Center for Arterial Hypertension, University of Udine, 33100 Udine, Italy
- ² 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) 云康学苑

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

云小康提醒:

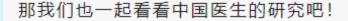
云南省健康与发展研究会 2/7 技术支持. Tekin.cn 这是2023年2月15日发表在外国一个很牛的学术杂志《nutrients》(专门给医生看的哦!)一篇关于饮酒和血压关系的研究,都是英文看不懂没关系,只需要知道以下几个要点:

- •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!





云小康,这酒都喝了那么多年了,别拿外国人说呢吓唬我!





· 158 ·

SERVINES (SERIESES)

·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12,方志峰2,唐振柱12,刘展华2,陈玉柱2,陆武韬2

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 名居民纳人研究。结果 当酒精摄入量为<12.0g/d、12.1~24.0g/d、24.1~48.0g/d 和 >48.1g/d 时人群患高血压的 0R(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 24.1~48.0g/d和>48.1g/d患高血压的 0R(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>24.1g/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

№ 公众号・云康学苑

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

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

Tech Support: Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868