

急性饮酒易引发心房颤动

本报记者 李晨阳 见习记者 徐可莹

春节即将来临，在酒桌上同“各路好汉”一决高下在所难免，可如果因为一时贪杯，喝坏了身体就得不偿失了。

近日，美国科学家在《自然一心血管研究》上发布的一项最新研究指出，急性饮酒极有可能引发心房颤动。这无疑给那些准备在酒桌上大展拳脚的人当头一棒。

“心动”的感觉

心房颤动（以下简称房颤）是最常见的心律失常之一，在全世界范围内的发病率极高。

以我国为例，据国家心血管病中心预测，到2050年，中国的房颤患者男性将达到520万人，女性将达到310万人。在40岁以上的人群中，男性患房颤的风险为26%，女性为23%。

更可怕的是，有房颤的人发生卒中的风险是正常人的2~7倍。

经科学家证明，这一切与过量饮酒有关。

美国加州大学旧金山分校的Gregory Marcus等人在研究中公布了最新成果。

“我们的研究数据表明，短期内的饮酒行为作为任何特定房颤发作的预测因子，不仅与特定个体相关，并且能体现在人口水平上，这对医疗保健产生了积极影响。该研究还提供了客观证据，表明急性饮酒会导致没有相关病史的人首次发生房颤，同时也为那些自认为非常健康的人敲响了警钟。”论文通讯作者Marcus对记者说。

过节喝酒跑急诊

这项研究的灵感，来自研究人员在急诊室里观察到的一个现象——每到适合饮酒的全国性节假日，医院急诊室中总会出现更多的房颤病人。于是大胆假设：心房颤动与过量饮酒有近乎直接的关系。

那么，该如何证明这种关系？首先需要确定在哪些日子，人们最有可



能一醉方休。为此，研究团队分析了来自美国和其他59个不同国家共计36158人的数据。

他们给这些人配备了蓝牙酒精测试仪，通过观察设备记录下的1269054次呼吸测量结果，结合被测试者在一年中的使用频率和更高数值分析，得到了8个人们更有可能“大喝特喝”的节假日，分别是新年、小马丁·路德·金日、超级碗星期日、夏令时的开始、7月4日、圣诞节、国际足联世界杯比赛日和父亲节。

其次，他们还需要找到证据证明在这些节假日期间房颤急诊病例的确增加了。研究人员回顾了2005年1月1日往后10年间，在加州卫生规划与发展办公室(OSHPD)存档的医院急诊室就诊记录，划定了其中被标记为房颤编码的就诊次数，发现在上述8个“大喝特喝”的节假日中，人们因房颤住院的次数明显多于其他时间。

值得注意的是，在分析另一个常见心律问题——室上性心动过速时，却没有发现同样的关系。这意味着，酒精只能作为引发急性房颤的危险因素，而不是导致所有心律问题及就医的一般决定因素。

“新手”“老手”都中招

据Marcus解释，论文中提到的

“急性饮酒”是指过量饮酒的时间与房颤急诊就诊发生的时间相隔6天之内。这也是本次研究的一大特点，因为大多数同类研究更倾向于将多年来的长期饮酒模式作为房颤发作的风险因素。

为了进一步分析急性饮酒对不同人群的影响，研究者又细分了人口子集，将房颤急诊科就诊患者的数据按照年龄、性别、种族进行了细分，同时使用2019年加州人口普查的数据衡量了总子集人口的规模。他们分析比对后发现，在65岁以上的人群中，急性饮酒和房颤住院之间的关联性最大。

不得不说，人得服老。但是正值壮年的好汉们是不是就安全了呢？

事实并非如此。在分析房颤复发相关数据时，研究人员还发现，与过量饮酒有关的房颤病例在新发房颤患者中的比例增长，远大于有房颤史的患者。这表明，很多新发的房颤病例都是由急性饮酒引发的。

如果你还不死心，想问究竟喝多少酒、喝哪种酒更安全，研究者遗憾地表示，目前还无法确认对房颤风险影响最大的特定酒精量或特定酒精类型。

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1038/s44161-021-00003-7>



图片来源：pixabay

● 辛雨

本报讯 自新冠病毒出现以来，口罩的有效性一直是激烈争论的话题。

如今，美国研究人员的一项新研究为证明口罩的有效性提供了更多新证据。该研究发现，与不戴口罩相比，在说话或咳嗽时，口罩能将人体病原体的空气传播距离减少一半以上。

相关研究结果发表于近日出版的《传染病杂志》。

这一发现非常重要，因为空气中的病毒病原体，如新冠病毒，可以被说话和咳嗽等呼吸过程中形成的液滴和气溶胶包裹并传播。

论文通讯作者、中佛罗里达大学机械和航空航天工程系副教授Kareem Ahmed表示，这项研究提供了明确的证据和指导方针，即佩戴口罩的3英尺社交距离比不佩戴口罩的6英尺社交距离更安全。

研究人员使用通常用于研究流体如何在空气中移动的测量工具，测量了人们说话和咳嗽时，戴不同类型口罩以及不戴口罩的情况下，飞沫和气溶胶向各个方向传播的距离。

共有14人参与了这项研究，包括11男3女，年龄在21至31岁之间。每个参与者都要说一句话并模拟咳嗽5分钟，其中有人不佩戴口罩，有人佩戴布面罩，有人戴3层一次性外科口罩。

研究人员测量了微粒的速度，飞沫羽流内各处的液滴大小、速度和体积流量，并确定了空气中的颗粒轨迹。

研究结果发现，与咳嗽或说话时不戴口罩产生的4英尺传播距离相比，佩戴布面罩可将所有方向的传播距离减少到约2英尺。戴上外科口罩后，减少的幅度更大——传播距离只有半英尺左右。

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1093/infdis/jiab609>

戴口罩使病菌传播距离减半