

## 喝咖啡能长寿

**本报讯** 一项研究表明,与不喝咖啡相比,每天喝两到三杯咖啡可以延长寿命,降低患心血管疾病的风险。研究结果适用于研磨咖啡、速溶咖啡和脱咖啡因咖啡。相关研究结果近日发表于《欧洲预防心脏病学杂志》。

论文通讯作者、澳大利亚墨尔本贝克心脏和糖尿病研究所教授 Peter Kistler 指出,在这项大型观察性研究中,研磨、速溶和脱咖啡因咖啡能降低心血管疾病发病率和由心血管疾病或其他原因导致的死亡。研究结果表明,适度饮用研磨、速溶和脱咖啡因咖啡应该被视为健康生活方式的一部分。

关于不同咖啡制剂对心脏健康和存活影响的资料很少。这项研究使用了英国生物库的招募人群(40至69岁)数

据,调查了不同种类咖啡与突发心律失常、心血管疾病和死亡之间的关系。

研究纳入了449563名没有心律失常或其他心血管疾病的参与者,中位年龄为58岁,其中55.3%为女性。参与者完成了一份调查问卷,涉及每天喝多少杯咖啡,以及通常喝速溶咖啡、研磨咖啡(如卡布奇诺或过滤咖啡),还是不含咖啡因的咖啡。其中,44.1%的人经常喝速溶咖啡、18.4%喝研磨咖啡、15.2%喝脱咖啡因咖啡,还有22.4%不喝咖啡的人作为对照组进行研究。

随后依据每日摄入咖啡量,参与者被分成6个小组类别,分别是不喝、少于1杯、1杯、2到3杯、4到5杯和超过5杯咖啡。

在调整了年龄、性别、种族、肥胖、高

血压、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停、吸烟状况、饮茶和饮酒等因素后,研究人员将饮用咖啡者与不饮用咖啡者的心律失常、心血管疾病和死亡发生率进行了比较。相关信息来自医疗记录和死亡记录,中位随访时间为12.5年。

结果显示,6.2%的受试者在随访期间死亡,饮用3种类型的咖啡与任何原因的死亡减少都有关。与不喝咖啡相比,每天喝2到3杯咖啡能最大限度降低有关风险,饮用研磨咖啡、速溶咖啡和不含咖啡因咖啡分别降低了27%、11%和14%的死亡可能性。

9.6%的参与者被诊断出心血管疾病。饮用上述3种类型的咖啡都与心血管疾病发生率的降低有关。同样,每天喝2到3杯咖啡的人患心血管疾病的风

险最低,与不喝咖啡的人相比,饮用研磨咖啡、速溶咖啡和不含咖啡因咖啡患心血管疾病的可能性分别降低了20%、9%和6%。

6.7%的参与者被诊断出心律失常。其中,饮用研磨咖啡和速溶咖啡与心律失常的减少有关。与不喝咖啡的人相比,每天喝4到5杯研磨咖啡和每天喝2到3杯速溶咖啡的人相关风险最低,分别降低了17%和12%。

咖啡含有100多种生物活性成分。Kistler表示,研究结果表明,喝适量各种类型的咖啡不应该被劝阻,反而可以看作是一种对心脏健康有益的行为。

(辛雨)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1093/eurpc/zwac189>

## 你的手机能预测死亡风险

**本报讯** 一项研究指出,通过智能手机中的运动传感器收集步行6分钟的数据,就足以预测一个人未来5年内的死亡风险。相关论文近日发表于《公共科学图书馆-数字科学》。

先前的研究已经利用日常身体活动水平预测了死亡风险,这是通过健身手表等设备中的可穿戴运动传感器测量的。然而,尽管智能手表和健身追踪器越来越受欢迎,但仍然只有少数人群佩戴它们。

美国伊利诺伊大学香槟分校的Bruce Schatz表示,大多数人都拥有装有类似传感器的智能手机,但利用手机收集的活动的活动数据计算死亡风险很困难,因为人们通常不会整天携带手机。

为了找到一个可以用智能手机测量的可替代指标,Schatz和同事分析了英国生物银行研究的100655名参与者的数据。该研究收集了在英国生活超过15年的中老年人健康信息。

作为这项研究的一部分,参与者在手腕上佩戴运动传感器1周。大约2%的参与者在接下来的



当外出散步时,智能手机收集的数据足以预估一个人未来5年的死亡风险。

图片来源:Shutterstock / shpakdm

5年内死亡。

研究人员通过机器学习模型对大约1/10参与者的运动传感器和死亡数据进行了测试。该模型开发了一种算法,通过6分钟的步行加速度评估参与者未来5年的死亡风险。

“对于许多疾病,特别是心脏或肺部疾病,存在一个非常典型的模式,即人们在喘不过气时会减速,然后在短时间内再次加速。”Schatz解释说。

随后,研究人员使用其他参与者的数据对模型进行了测试,并确定其c指数得分为0.72,后者是生物统计学中用来评估准确性的指标。这与其他估计预期寿

命的指标(如日常体力活动或健康风险问卷)相当。

约翰斯·霍普金斯大学的Ciprian Crainiceanu说:“这种预测指标与传统的风险因素一样,甚至更准。”

Schatz说,虽然这项研究使用了手腕上的运动传感器,但智能手机也能够测量短距离行走时的加速度。

Schatz团队目前正在计划用智能手机进行一项更大的研究。他说:“如果人们随身携带手机,就可以进行每周或每天的预测,这是其他任何方法都无法做到的。”(王方)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1371/Journal.pdig.00000045>

**本报讯** 英国牛津大学Peter M. Rothwell团队研究了2002—2018年低龄和高龄与中风和其他血管事件发病率变化的相关性。相关成果日前发表于《美国医学会杂志》。

2002年4月至2018年3月,研究组进行了一项前瞻性、基于人群的发病率研究,使用英格兰牛津郡94567人的数据。

研究组共确定了2429例中风事件(平均年龄73.6岁;51.3%为女性)。从2002—2010年到2010—2018年,55岁以下参与者的中风发病率显著增加(发病率比率IRR为1.67),但55岁及以上参与者的中风发生率显著下降(IRR为0.85)。55岁以下患者发病率的显著增加与性别、中风严重程度、病理亚型和研究变化无关,短暂性脑缺血发作(TIA)患者发病率也有显著增加(IRR为1.87),但心肌梗死发病率和其他重大血管事件的发生率无显著增加(IRR为0.73)。

虽然55岁以下参与者的TIA和中风与糖尿病、高血压、当前吸烟和肥胖显著相关,但从2002—2010年到2010—2018年,在没有这些危险因素的患者中,发病率仍然显著增加。专业人员/管理人员的发病率增长最大,部分技能人员/非专业人员的增长最小。55岁以下且无已知血管危险因素的患者中,TIA和中风的比例随时间显著增加,尤其是在有隐性事件的患者中。(柯讯)

相关论文信息:

<https://doi.org/10.1001/jama.2022.12759>

55岁以下人群中中风发病率显著增加