

# 年少狂喝酒 老來易骨鬆

酒精長期干擾基因功能(鼠飲酒1個月(=人3年)後仍會)：

抑制骨質生成，影響骨質密度而增骨鬆、骨折風險

酒精下肚1小時內 缺血性中風機率

高2.3倍/2小時內高1.6倍，不論啤酒、葡萄酒或烈酒

因剛喝酒血壓上升、血液變稠，易形成血栓而中風

年少狂喝酒，年老易骨鬆？美國洛約拉大學(Loyola University)動物研究顯示，年輕人如有暴飲習慣，喜歡在短時間大量喝酒，未來得骨質疏鬆症、出現骨折意外風險就會上升。

研究發表於7、8月號《酒精與酒癮》期刊(Alcohol and Alcoholism)。老鼠體內有上百基因和骨頭形成有關，研究團隊發現，酒精可能長期干擾基因功能，導致骨質受損。

骨頭生物學家約翰卡爾拉希博士(John Callaci)指出，年輕人若因生活習慣不良造成骨頭受損，傷害可能持續10年之久，雖然研究數據來自動物實驗，不過人類可能也會出現同樣問題。

人隨著年齡增長，骨質會逐漸流失，年輕時狂喝酒、不好好照顧身體，很可能抑制骨質生成，影響骨質密度，等年齡變大，骨質疏鬆、骨折風險就會隨之上升。

所謂「暴飲酒精」是指女性一次喝下至少4份酒精，男性則是5份酒精，重度暴飲者可能在短時間內就喝下10~15份酒精。

研究人員檢驗暴飲酒精對基因的影響，他們為老鼠注射酒精，讓老鼠血液中的酒精值達0.28，高於正常飲酒值0.08。研究人員發現，短時間內暴飲酒精的老鼠，細胞約有300個與骨頭相關基因受影響。即使過了30天(相當於人類3年)，基因還是出現異常反應，而骨頭新陳代謝作用、維持骨質密度都需仰賴這些基因。

研究人員建議，減少骨質流失最好就是少喝

酒，甚至不要喝酒，以減少酒精對骨頭的傷害。

夏季天氣炎熱，許多人喜歡喝點冰涼啤酒，不過美國哈佛大學醫學院研究團隊發現很掃興的事，只要1份酒精，不管是啤酒、葡萄酒或烈酒，1小時內中風風險馬上增加2.3倍。

這項研究發表於美國心臟協會「中風」期刊(Stroke)，研究首席作者是美國哈佛醫學院心血管流行病學研究所主任莫瑞·米特曼博士(Murray A. Mittleman)。米特曼指出，飲酒頻率、飲酒量多寡都會影響缺血性腦中風風險。

研究人員訪問390位缺血性腦中風患者，其中209人是男生，181人為女性，研究人員在他們中風3天後進行訪問，其中14位患者在飲酒1小時內便出現中風症狀。

研究數據顯示，和未喝酒的人相比，喝酒者酒後1小時內中風風險增加2.3倍，喝酒後第2小時發生中風風險上升1.6倍。無論是啤酒、葡萄酒或烈酒，結果都一樣。但24小時之後，中風機率降低30%。

研究人員解釋，喝酒後，短時間內血壓會上升，血液會變得比較濃稠，容易形成血栓。不過若長時間少量喝酒，血管會變得較有彈性，似乎有助減少中風風險。美國心臟協會建議，沒有喝酒習慣的人不宜貿然開始飲酒，有喝酒習慣者不要喝太多、太兇。(99.8/6摘錄、整理自99.7/19《台灣新生報·11》)