

Cikkismertetés: Alkohol fogyasztási szokások és a májcirrózis kockázata: A Million Women Study elemzése

Article review: Alcohol drinking patterns and liver cirrhosis risk: analysis of the prospective UK Million Women Study

Ismertető: Czér Polla ✉
Nemzeti Népegészségügyi Központ

Ismertetett cikk: Simpson RF, Hermon C, Liu B, Green J, Reeves GK, Beral V, Floud S, Million Women Study Collaborators Alcohol drinking patterns and liver cirrhosis risk: analysis of the prospective UK Million Women Study, *Lancet Public Health*, 2019 Jan;4(1):e41-e48.
doi: [10.1016/S2468-2667\(18\)30230-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30230-5)

Beküldve: 2019. 04. 02.
doi: 10.24365/ef.v60i3.447

Kulcsszavak: alkohol; alkoholfogyasztás; alkoholfogyasztási szokások; májcirrózis

Keywords: alcohol; alcohol consumption; alcohol drinking patterns; liver cirrhosis

BEVEZETÉS

Az alkoholfogyasztás jól ismert oka a májcirrózisnak, ahogyan az is bizonyított, hogy a cirrózis előfordulási gyakorisága emelkedik az elfogyasztott alkohol mennyiségével. Arról azonban eddig kevés információ állt rendelkezésre, hogy a cirrózis kockázatát hogyan befolyásolják a különböző alkoholfogyasztási szokások, a fogyasztás gyakorisága vagy az alkohol fajtája. A cikk ezt a kérdést járta körül.

MÓDSZERTAN

A Million Women Study egy brit, prospektív vizsgálat, amelybe 1,3 millió, 1935 és 1950 között született brit nőt vontak be az Országos Egészségügyi Szolgálat (National Health Service, NHS) emlőszűrő programján keresztül 1996 és 2011 között. A részt vevő nőknek a felmérés kezdetén, majd 3-5 évente kellett kitölteniük egy, az egészségüket átfogóan vizsgáló kérdőívet.

A kérdőívek minden alkalommal tartalmaztak az alkoholfogyasztással kapcsolatos kérdéseket is. 2001-ben arról kérdezték a kutatás résztvevőit, hogy hetente hányszor és hány egységnyi alkoholtartalmú italt fogyasztanak, valamint hogy az alkoholfogyasztás étkezéssel együtt történik-e vagy sem. A résztvevőket négy kategóriába osztották az alapján, hogy hány egységnyi alkoholos italt fogyasztanak el hetente. Egy egységnyi alkoholos itálnak minősült egy pohár bor, fél korsó sör vagy 2 cl égetett szeszesital. Az elemzésbe azok kerültek bele, akik legalább heti egy alkoholtartalmú italt elfogyasztanak.

EREDMÉNYEK

Az elemzésbe bevont 401 806 nő közül 18% számolt be arról, hogy 1-2 egységnyi alkoholos italt fogyaszt el hetente, 37%-uk 3-6 italt, 36%-uk 7-14 italt, 9%-uk pedig 15 egységnyi vagy annál több italt iszik. Az összes kategória esetén átlagosan magasabb volt

az alkoholfogyasztás pénteken, szombaton és vasárnap, mint a hét többi napján.

A résztvevők mintegy fele számolt be arról, hogy általában étkezésekhez fogyaszt alkoholt, ők valamennyivel kevesebbet is ittak, mint azok, akiknél a fogyasztás nem volt egybekötve étkezéssel, továbbá kisebb valószínűséggel dohányoztak vagy éltek hátrányos helyzetű térségekben. Az elfogyasztott alkohol mennyiségétől függetlenül a cirrózis kockázata minden esetben alacsonyabb volt, amikor az alkoholfogyasztást étkezés is kísérte.

Azok esetében, akik 7 vagy annál több egységnyi alkoholt fogyasztottak el egy héten, függetlenül az alkohol fajtájától vagy attól, hogy étkezéshez fogyasztották-e vagy sem, a cirrózis kockázata magasabb volt napi rendszerességű fogyasztás esetén, mint kevésbé rendszeres fogyasztás mellett.

Az alkohol fajtáját tekintve a nők 57%-a nyilatkozott úgy, hogy többféle alkoholt fogyaszt, és a harmaduk (34%) számolt be arról, hogy csak bort iszik. A borfogyasztás azon nők körében volt gyakoribb, akik rendszerint étkezésekhez ittak alkoholt. A cirrózis kockázata az alkohol fajtájától függetlenül hasonló volt, azonban mind a kizárólag bort ivók, mind az egyéb alkoholt fogyasztók körében alacsonyabb volt azoknál, akik többnyire csak étkezéshez ittak.

A vizsgálat időtartama alatt a 401 806, átlagosan 60 éves nő közül, akiknek korábban nem volt sem cirrózis, sem hepatitisze, 1560-an kerültek kórházba cirrózissal, és ebből 42-en haltak meg a betegség következtében.

TANULSÁGOK HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A tanulmány legfontosabb üzenete, hogy még a mérsékelt alkoholfogyasztás is növeli a májcirrózis kockázatát. Ennek tükrében a hazai alkoholfogyasztási szokásokat figyelembe véve, az elfogyasztott alkoholmennyiség csökkentésének határozott hangsúlyozása mellett célszerű lenne azokra a - tanulmányban is említett - lehetséges módokra is felhívni a figyelmet, amelyekkel az alkohol káros hatásai némileg mérsékelhetők.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Million Women Study az első vizsgálat, ami az étkezéshez kapcsolódó alkoholfogyasztás és a májcirrózis incidenciája közötti összefüggést vizsgálta. A tanulmány mérete és prospektív megközelítése, valamint az alkoholfogyasztás mintázatainak mélyreható vizsgálata olyan alapos betekintést enged az ivási szokások hatásaiba, amit a korábbi tanulmányok nem tudtak biztosítani.

Az eredményeket összefoglalva elmondható, hogy a májcirrózis kockázata az elfogyasztott alkohol mennyiségével nő, de adott heti alkoholbevitel esetén a cirrózis incidenciája alacsonyabb, ha a fogyasztás nem napi rendszerességű és étkezéssel egybekötött.

Az összefüggés mögött meghúzódó mechanizmusok egyelőre nem világosak. Ami az étkezést illeti, az a feltételezés, hogy az étel jelenlétében az alkohol lassabban szívódik fel a bélben, alacsonyabb véralkoholszinthez vezetve. A nem naponta történő fogyasztás esetén az egyik lehetséges magyarázat az, hogy az alkoholbevitel szüneteltetése lehetővé teszi, hogy a máj minden alkoholfogyasztás után regenerálódni tudjon.

A tanulmány korlátait tekintve megemlítenédő, hogy nem vizsgált férfiakat, és nem rendelkezik információkkal a fiatalabbak ivási szokásairól. Továbbá a minta nem tartalmazott nagy számban nagyivókat, ezért a rendszertelen, nagymértékű alkoholfogyasztás különböző mintázatainak hatását nem tudta mérni.