#ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้อายุสั้นจริงหรือไม่?

เรียบเรียงโดย นพ.ธนพล ประเทืองพงศ์
สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพหลาย ๆ งาน มักใช้วิธีการศึกษาเชิงสังเกต ซึ่งอาจมีปัจจัยรบกวนอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การสูบบุหรี่ ระดับการศึกษา และวิถีชีวิตที่หลากหลาย ทำให้ยากที่จะสรุปว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่ออายุขัยจริงหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการศึกษาในยุโรปที่ทำโดยใช้วิธี Mendelian Randomization (MR) ที่ใช้ความรู้ทางด้านพันธุกรรมเข้ามาเป็นส่วนประกอบ ทำให้สามารถลดผลของปัจจัยแวดล้อม ที่อาจทำให้ผลลัพธ์คลาดเคลื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังให้ข้อมูลที่มีความแม่นยำกว่าแบบสำรวจเชิงสังเกตทั่วไป โดยนักวิจัยได้นำข้อมูลพันธุกรรมจากโครงการวิจัยขนาดใหญ่ เช่น GWAS, GSCAN และ UK Biobank ที่มีผู้เข้าร่วมกว่าล้านคน มาทำการวิเคราะห์โดยพิจารณาการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับพันธุกรรมแยกกลุ่มตามเพศ

“ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิตและการลดลงของอายุขัย”

โดยการบริโภคแอลกอฮอล์ทุก 1 แก้วต่อสัปดาห์ส่งผลให้อายุขัยลดลงเฉลี่ย 1.09 ปี ในขณะที่ในกลุ่มผู้ชายอาจลดลงถึง 1.47 ปี นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ยังคล้ายเดิม แม้จะมีการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ เช่น การสูบบุหรี่ และระดับการศึกษาชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่ชัดเจนว่าการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้อายุขัยลดลง ส่วนในกลุ่มผู้หญิงแม้ว่าพบผลกระทบในทิศทางเดียวกันแต่กลับมีความรุนแรงน้อยกว่า การศึกษานี้จึงสรุปว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการลดลงของอายุขัยโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ชาย

แม้ว่าการศึกษานี้จะทำขึ้นโดยการวิเคราะห์จากข้อมูลพันธุกรรมในยุโรป แต่ผลการศึกษาต่ออายุขัยของผู้ดื่มต่อการดื่มแอลกอฮอล์ก็ยังมีความสำคัญในคนไทย เพราะการดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นที่ยอมรับในระดับสากลว่ามีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง และการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ ซึ่งภาวะเหล่านี้ต่างส่งผลต่ออายุขัยของผู้ดื่มที่ลดลง ดังนั้น “ถ้าไม่อยากจากไปไว ก็หยุดดื่มเถอะครับ”

แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

Jiesisibieke ZL, Schooling CM. Impact of Alcohol Consumption on Lifespan: a Mendelian randomization study in Europeans. Scientific Reports. 2024;1425321.