《自然医学》杂志发表：新星级评分系统帮助人们就饮食和健康习惯做出明智的决定

华盛顿大学健康指标与评估研究所 (IHME) 的最新研究揭示了我们所知道和不知道的关于什么对我们的健康有益和有害

调查结果表明，在许多领域，风险因素与健康之间的联系出人意料的薄弱

创新评级系统首次亮相，标志着 IHME 的全球疾病负担研究 (GBD study) 30 年来对 204 个国家和地区的数百种疾病、伤害和风险因素造成的健康损失的量化

西雅图 — 2022年10月10日 — 组新的综合分析阐明了将某些饮食、行为和健康状况与疾病联系起来的通常复杂且相互矛盾的健康指南。华盛顿大学医学院健康指标与评估研究所 (IHME) 的研究人员进行了相关分析，其研究结果今天发表在《自然医学》杂志上。IHME 分析了180对风险因素和健康结局的证据强度，例如吸烟和肺癌、低蔬菜饮食和二型糖尿病，以及高收缩压和缺血性心脏病。研究结果以易于理解的评星系统呈现，显示每对风险因素和健康结局链接的证据强度。新的评级系统旨在帮助人们做出个人健康决定，为健康政策提供信息并指导未来的研究。

“人们对各种风险因素与健康结局之间的联系已经有了广泛的研究，但不同研究的研究结果往往非常不同，”健康指标与评估研究所主任、本研究主要作者克里斯托弗·默里博士（Dr. Christopher Murray）解释说，“这一新星级评级系统的目标之一是消除混乱，帮助消费者就饮食、锻炼和其他可能影响其长期健康的活动做出明智的决定。”

在许多领域，IHME 发现风险因素与健康结局之间的联系比一些人可能认为的要弱。在所研究的风险-结局的对子（risk-outcome pairs）中，有近三分之二（180 中的 112 个对子）仅获得一星或二星评级。这其中包括一些广为人知的对子，例如高未加工红肉饮食和缺血性中风（一星）。但在另一些情况下，IHME 的分析证实了广泛持有的共识。八个风险-结局对子获得了五星评级，包括吸烟和肺癌以及高收缩压和缺血性心脏病。完整的星级列表，包括数据可视化工具，都可以在 IHME 的网站上找到。不久的将来还会添加更多对子的星级评级。

该分析考虑了迄今为止研究显示的风险大小，以及不同研究之间结果的一致性。星级评级是基于对现有证据的最保守解释，以限制不同研究数据中错误或偏差的影响。一星评级表明行为或健康状况与健康结局之间可能没有真正的关联。两星表示行为或健康状况与健康结局的可能性变化相关，且变化影响至少 0-15%；三星表示至少 15-50%变化；四星表示至少 50-85% 变化；五颗星表示变化超过 85%。

例如，吸烟和肺癌的五星评级意味着吸烟会使罹患或死于肺癌的可能性增加 85% 以上。在评级的另一端，红肉和缺血性中风的一星评级意味着两者可能没有关联——这是因为对红肉和缺血性中风联系的研究产生了不一致的结果。

该研究中的重要星级评级包括：

风险-结局的对子	星级评级	证据强度	健康结局可能性的平均变化
吸烟和肺癌	★★★★★	在许多研究中保持一致且强烈的关联	106%
高收缩压和缺血性心脏病	★★★★★	在许多研究中保持一致且强烈的关联	108%
低蔬菜饮食和缺血性心脏病	★★	在不同研究中保持一致且中度的关联	20.3%
未加工红肉饮食和缺血性中风	★	不同研究中有极大的不一致加上中等的平均效果	可能没有变化

“除了帮助消费者外，我们的分析还可以指导决策者制定健康与保健教育计划，使他们专注于对健康影响最大的风险因素，”该研究所健康计量科学教授以及该研究的主要作者之一，埃马努埃拉·贾齐杜博士（Dr. Emmanuela Gakidou）说。“卫生研究人员还可以使用这种分析来确定当前证据薄弱且需要进行更明确研究的领域。” IHME 研究人员还指出，虽然本研究采用的综合分析方法不应取代专家审议，但它可以为专家委员会和咨询小组提出正式的卫生政策建议提供有用的信息。

IHME 的分析源自具有里程碑意义的全球疾病负担研究 (Global Burden of Disease study)。该研究已历经30 年，其结果会定期更新。由于该研究还在不断发展，随着更多数据的可用，星级可能会发生变化。对于星级评级较低的配对尤其如此，因为针对这些对子的研究大多有限或研究结果相互矛盾。但另一方面，高星级不太可能发生显着变化，因为证据已经很充分了。

###

The publications are available in *Nature Medicine*:

The Burden of Proof studies: assessing the evidence of risk

Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: a Burden of Proof study

Health effects associated with vegetable consumption: a Burden of Proof study

Health effects associated with smoking: a Burden of Proof study

Effects of elevated systolic blood pressure on ischemic heart disease: a Burden

of Proof study

The Global Burden of Disease Study at 30 years

如需媒体采访，请联系：**media@healthdata.org**

媒体成员还可以查看和下载视频新闻稿，其中包含对一些作者的采访

关于健康指标与评估研究所

健康指标与评估研究所 (IHME) 是华盛顿大学医学院的一个独立的全球健康研究机构，它对世界上最重要的健康问题进行严格且可比较的测量，并评估用于解决这些问题的策略。IHME 致力于提高透明度并广泛提供这些信息，以便政策制定者获得所需的证据，在分配资源以改善人口健康方面做出明智的决定。