

飲酒傷肝傷身，罹癌風險增！

近年來關於喝酒危害健康的研究愈來愈多，喝酒喝出一身病，不僅造成醫療費用和收入損失，還可能引發酒駕、暴力等危險事件。而且近半數國人有酒精不耐症，飲酒罹癌風險更高。遠離酒精才能守護健康！

人類的飲酒文化已有數千年之久，然而，自古也有「酒是穿腸毒藥」一說。喝酒的危害對健康來說首當其衝的就是肝臟，除了可能喝出酒精性肝病外，罹患口腔癌、鼻咽癌、食道癌等癌症的機率增加，還可能酒後駕車危及他人生命、釀成酒後暴力案件等，危害不容小覷。

衛生福利部國民健康署曾有研究推估，台灣每年約有 4500 人死於酒害，平均每天就有 11 人死亡，另有超過 4 萬人因飲酒而生病，衍生的整體醫療資源費用約 35 億元，經濟損失更高達近 549 億元。而國內民間團體也將 5 月 9 日訂為「台灣無酒日」，提倡「無酒、節酒、零酒精」的健康理念。

喝酒有害健康 小酌亦無保護效果

過去雖然有「小酌有益健康」一說，還有少量飲酒對於預防缺血性中風有幫助的說法，不過近年研究已經證實，適量飲酒不具保護作用，過去認為少量飲酒對心臟有益的觀念已不再適用了。

國際知名醫學期刊《刺絡針》（The Lancet）2018 年刊登一篇大型研究指出，因為喝酒對人體有致癌影響，並不存在無害飲酒，只有把飲酒量降到 0，才能避免酒精對身體的各種危害。2023 年 3 月 31 日《美國醫學會網路開放期刊》（JAMA Network Open）刊登一篇研究也顯示，少量飲酒並不能防止因各種原因導致的死亡。該研究對超過 480 萬名參與者、107 項研究進行系統回顧分析，研究發現對於每天飲用少於 25 克乙醇（酒精）者來說，與未飲酒者相比，所有死因死亡率的風險沒有顯著

降低。而每天飲酒 25 克或更多的女性飲酒者，和每天飲酒 45 克或更多的男性飲酒者，所有死因死亡率的風險則顯著增加。此外，該研究還發現，與終生不飲酒的女性相比，女性飲酒者的死亡風險明顯更高。

可歸因於酒精的前 3 大癌症 食道癌、肝癌、乳癌

醫學期刊《刺絡針腫瘤學》2021 年 8 月也有一篇論文「2020 年酒精消費導致的全球癌症負擔」，該研究指出，全球 2020 年所有新發癌症病例中，約有 74 萬例（佔 4.1%）可歸因於飲酒，其中大約 3/4 的病例是男性。可歸因於酒精的癌症部位，前三名分別是食道癌、肝癌和女性乳腺癌。

該研究指出，攝入之酒精可透過多種生物學途徑導致癌症發展，包括 DNA、蛋白質和脂質改變或乙醛（乙醇的致癌代謝物）造成的損害；氧化壓力；以及雌激素和雄性激素等荷爾蒙調節的改變。乙醇還可能作為其他致癌物質（例如煙草中的化學物質）的溶劑，間接促進癌症的發展。

酒精是第一類致癌物

許多研究早已指出，酒精對中樞神經系統、消化系統及心血管系統有毒性作用，酒精飲料已被國際癌症研究機構（IARC）歸類為第一類致癌物質。



參考資料：<https://www.twreporter.org/a/reducing-harmful-use-of-alcohol-1>

<https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=79&sid=1204&page=1>