

喝酒要節制 人生不失智

台灣人近半酒精不耐 臉紅更會失智罹癌

喝酒除了容易胃潰瘍、肝硬化、引發心血管疾病及癌症之外，還會提高失智的風險嗎？更值得注意的是，近半國人有喝酒容易臉紅的酒精不耐症，得到癌症及失智症的風險更高，特別需要節制飲酒，最好別喝酒。

過量飲酒小心記憶斷片，還會引發失智症

短時間大量飲酒，血中酒精濃度急速上升達 0.15% (以 70 公斤體重估算，相當於短時間內飲用 7 罐 500 毫升酒精濃度 5% 的啤酒)，可能會出現短暫失憶 1 的狀況，也就是俗稱的「斷片」，喝到記憶斷片的人，雖然能持續與人互動，喝酒聊天，但酒醒後卻對自己行為完全失憶或只能依稀記得片段，輕則得罪老闆客戶而不自知，重則酒後爭吵鬥毆、駕車臨檢超標，甚至肇事傷人，面臨刑責。

短時間大量飲酒有記憶斷片的問題，如果長期過量飲酒，例如每週飲酒量超過 7 罐 500 毫升的啤酒 (或相當酒精量，下同)，還會提高失智的風險，根據一項長達 23 年的追蹤研究發現，只要每週飲酒量超過 7 罐啤酒，就會有失智的風險，每週多喝 3 罐，失智風險還會再增加約 1.2 倍，有酒精濫用或酒精依賴問題的人，失智症風險甚至會高達 2 倍。

喝酒臉紅是警訊

不僅罹癌機率高，還會提高失智風險

依據 108 年美國史丹佛大學的最新研究，喝酒容易臉紅的人，不僅會大幅提高罹患癌症的風險，還會加速阿茲海默症的發生。國民健康署王英偉署長呼籲，台灣近半人口因缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶 (Acetaldehyde Dehydrogenase, ALDH2)」，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、嘔吐、宿醉等症狀，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有

的基因變異，比例遠高於白種人，為了降低罹癌或失智症的風險，特別需要節制飲酒，最好別喝酒！

尾牙聚餐，減量飲酒，預防癌症、失智症

參加公司尾牙、朋友聚餐、新春聚餐、婚禮等活動，難免有喝酒的機會，國民健康署王英偉署長提醒，飲酒過量會提高癌症及失智症的風險，近半國人有酒精不耐症，風險更高，因此，不管喝酒是否會臉紅，都應盡量避免飲酒，如果非喝不可，根據「國民飲食指標手冊」的建議，男性每日不超過 1 罐啤酒，女性不超過半罐啤酒 (或相當酒精量)，懷孕期間或準備懷孕的女性，為了胎兒的健康，請千萬不要喝酒。

酗酒成癮，讓人少活 30 年

酒精帶來的問題遠比你想像得更嚴重。經世界衛生組織 (WHO) 證實，身體疾病中有 60 種和酒精具因果關係，酒精是疾病負擔因子的第三名，已超越位列第五的菸草。酒精會讓人早死，而且是讓平均壽命足足少 30 歲。30~40 歲青壯年族群若有「酒精使用疾患 (Alcohol Use Disorder)」，包括酒癮及問題性飲酒等，死亡率將是一般人的 6 倍以上。「我們會見到 80 幾歲的老菸槍，但很少看到這個年紀的酒鬼，因為他們早就死了！」台灣人平均壽命約 80 歲，酒癮患者約 45~50 歲，也就是說，酒會讓人的死亡年齡往前挪約 30 歲。期間除造成身體失能，對家庭及子女身心更帶來負面影響，隱形損失難以估算。



參考資料：

1. <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-50933-1.html>
2. <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72966>