

國際新研究：不喝最好！ 飲酒危害多 擺脫微醺人生 健康一百分

少量飲酒保護心血管？小心癌症找上門！

喝酒會提高罹癌風險，包括口腔癌、鼻咽癌等頭頸部癌症，以及食道癌、肝癌、乳癌等，即便是少量飲酒，得到癌症的機會為不喝酒的1.26倍，過量飲酒甚至會高達5.13倍¹。依據知名醫學期刊刺絡針(the Lancet)2018年發表的大型研究發現，基於喝酒對人體的致癌影響，並不存在無害飲酒的限量，只有把飲酒量降到0，才能避免酒精對身體的各種危害²。近年研究發現適量飲酒具保護作用的證據力越來越薄弱，過去認為少量飲酒對心臟有益的觀念已不再適用了。

喝酒容易臉紅是警告色，罹癌風險更高！

此外，台灣過半人口因先天遺傳而缺乏一種酒精代謝酵素「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、噁吐、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，會大幅提高罹患癌症的機率，重度飲酒者得到食道癌的風險甚至可高達50倍^{3,4}。依據史丹佛大學研究，台灣人酒精代謝基因缺陷率高居世界第一，特別需要節制，最好不要喝！

喝酒導致酒駕事故、家暴不容忽視

根據世界衛生組織統計，105年全球有超過300萬人死於酒害，這些因飲

酒而死亡的人口中，有28.7%死於酒駕事故及暴力傷害，21.3%死於消化道疾病(包括肝炎及肝硬化)，19%死於心血管疾病、12.6%死於癌症。另依據我國內政部警政署統計，107年因酒駕而死亡的人數達100人，受傷人數超過5,000人；而衛福部針對107年全國家暴通報事件的統計也發現，施虐者有酗酒情形為15,939人，佔家暴通報事件約15.21%；另依據國民健康署的研究推估，台灣每年約有4,500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損失約35億元，經濟損失更高達近549億元。

放下酒杯，以茶(水)代酒，養身又健康

國民健康署王英偉署長提醒，飲酒危害多，傷身又傷人，因飲酒生病而衍生的醫療費用和收入損失，還會影響家庭收入，而酒後也容易引發酒駕、家暴等傷人事件；更值得注意的是，近半國人有酒精不耐症，會提高罹癌風險，建議民眾盡量避免飲酒，如果有需要喝酒的場合，以茶(水)代酒，謝絕勸酒，養身又健康。

參考文獻：

1. Alcohol and Cancer: A Statement of the American Society of Clinical Oncology. J Clin Oncol. 2018 Jan 1; 36(1):83-93.
2. GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018) Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Psychiatry. 2018 Dec; 5(12):987-1012.
3. IARC. Alcohol consumption and ethyl carbamate. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum, (2010).96: 1–1428.
4. Chang JS1et al. ALDH2 polymorphism and alcohol-related cancers in Asians: a public health perspective. J Biomed Sci. 2017 Mar 3; 24(1):19.

本篇網址：國民健康署官網/服務園地/新聞/新聞/108年

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11501>)