

# 飲酒和癌症

資料來源/American Cancer Society  
編譯/謝瑞璘 審閱/岑基兒醫生



在外應酬，或親友歡聚，少不了要“干一杯”。但當您舉杯換盞把酒言歡的時候，您知道飲酒和癌症之間的關係嗎？以下是一些被證實因飲酒誘發的癌症。

**口腔、咽喉癌和食道癌** 目前，已經可以證實飲酒與這些癌症的關聯，如果您還有吸煙的習慣，則更加雪上加霜，令患上這些癌症的機率劇增。這是因為酒精會令這些部位的細胞更容易吸收煙草中的有害物質，亦會阻礙這些細胞的自我修復能力。

**大腸癌** 飲酒使罹患大腸癌的機率大大增加，這個現象在男性病患的身上更明顯，但也不乏女性案例。

**肝癌** 長期和過度飲酒會導致肝硬化，進而加大患上肝癌的發病率。

**乳腺癌** 即使每週兩三杯酒也能增加女性罹患乳腺癌的機率。其中，體內維生素B不足的女性風險更高，這可能與酒精能激化雌激素分泌的能力有關。經常飲酒的女性需要提高警惕。

## 酒的種類重要嗎？

所有酒類飲品，無論是啤酒、葡萄酒，還各種烈酒，其本質都是含有乙醇，也就是俗話說的酒精。雖然各類酒的乙醇含量各不相同，通常意義上的一份酒（即約12安士啤酒，5安士葡萄酒，或1.5安士普通烈酒）中的乙醇含量為半安士左右。總的來講，飲酒致癌的元凶不是酒的種類，而是飲酒的量。

## 飲酒為什麼會致癌？

飲酒和癌症的患病率之間具體有怎樣的關聯，尚未定論。但有幾種推論：

◎對身體組織的損害 酒精會對體內的器官組織，尤其是給口腔和咽喉部

造成刺激和損傷。受到酒精損害的細胞，在其自我修復過程中，很有可能產生變異，進而演變為癌細胞。同理，酒精對肝臟的刺激作用，也會令肝組織變異，進而癌變。另外，人體消化系統在代謝酒精時，會將乙醇轉化為過去已經證實可以致癌的物質——乙醛。

◎阻礙營養吸收 酒精可能會影響到身體對葉酸（一種存在於細胞內的B族維他命）的吸收。長期酗酒的人，其體內的葉酸普遍偏低，這可能是致癌的原因之一。

◎對其他有害物質的影響 酒精可以令細胞更容易吸收香煙裏的尼古丁等有害化學物質，這可能是為什麼既吸煙又喝酒的人，更容易罹患咽喉癌和口腔癌的原因。另外，酒精也會令身體更難分解和排除有害物質。

◎對雌激素的分泌作用 酒精可以刺激身體分泌雌激素，進而造成對乳腺細胞的影響，患癌幾率大增。

◎對體重的影響 過量飲酒會增加卡路里（熱量），造成部分人的體重上升。過度肥胖是部分癌症的誘因之一。

除此之外，酒精的致癌作用還有很多我們尚未了解的地方。

## 飲酒對健康長期的影響

飲酒對人體產生的短期影響，人們大多都比較了解，如情緒和意識等方面。但飲酒對身體還有很多長期影響，而且因人而異。

對某些人來說，酒精具有一定的成癮性。酗酒的人會逐漸失去控制，進而在身體和心理健康上產生嚴重問題。酗酒的人如果突然停止飲酒的話，會出現痙攣、幻覺、幻聽，以至精神失常等症狀，甚至可能威脅生命。所以，如果有酗酒症狀的人想戒酒的話，需要找專業的醫生或治療師諮詢安全戒酒的方法。

酗酒對身體的其他影響還有肝炎、肝硬化、胰臟損傷、腦損傷、高血壓、冠心病和中風。飲過酒的孕婦則可能會產下畸形胎兒。

不過，適當的飲酒（男性為每天1-2份，女性為每天1份）在部分人群中卻顯示出有降低心臟病發病率的效果。當然，對此感興趣的朋友需要慎重考慮自身對酒精的承受力。

## 專家建議

美國癌症協會的營養與鍛煉指南建議，男性的適當飲酒量為每天1-2份，女性為1份。女性的飲酒量之所以低，是因為女性的體型平均較男性小，且身體結構對酒精的分解速度也比男性慢。當然以上標準不代表您能在一週的幾天內一口氣喝大量酒是安全的，這樣的生活方式依然會影響到健康。至於酒精可以降低心臟病發病率的功效，也不可以成為經常飲酒的借口。要降低心臟病發病，還是要從改變飲食習慣，以及時常鍛煉身體的方式來實現。

### 飲酒對癌症治療的影響

雖然飲酒對致癌的影響已基本證實，但酒精對癌症的治療，以及痊愈後會否復發的影響尚不清楚。理論上，飲酒會增加癌症復發的風險，但由於這方面的研究不足，暫且沒有定論。另外，飲酒也有可能令癌症患者的癌細胞更易擴散到其它器官。

在某些病例裏，酒精是顯而易見需要避免的。比如，酒精會加劇部分癌症治療導致的口腔炎。酒精如果和一些治療癌症的藥物混在一起，也會產生不良的副作用。總的來講，酒精對癌症患者治療和復發的影響會因人而異，主要因素包括：癌症的種類、癌症復發的幾率、患者具體的療程、患者本身的身體狀況，以及其它健康因素。

癌症患者可以就上述問題，向醫生或自己的醫護團隊成員諮詢有關飲酒對療程的影響。■