

## 酒@情不自禁？無法自拔？

世界癌症研究基金會（WCRF）在今年3月份公佈了一份報告，基於「每天酒精攝入量在45克以上」的研究證據，指出酒精飲品的攝入是導致肝癌的一個具有說服力的原因。早在2014年，國際癌症研究機構（IARC）就已得出結論：**對於各種癌症風險而言，並沒有一個安全的酒精攝入量。**

根據世界衛生組織發布的《2014年酒精與健康全球狀況報告》，有害使用酒精是導致200多種疾病和損傷病症的一個因素，而30種與酒精有直接因果關係。2012年，酒精消費造成約330萬例死亡，或者占全球死亡總數的5.9%。

酒精從多個方面對個人和社會帶來影響，這取決於飲酒量、飲酒方式以及在極少情況下出現的飲品質量問題，總體來說，只在下文「雙向作用」病種中，低量嗜酒可能有利健康，但在其他情況下酒精量多則一定有害。

### 酒精使用疾患（Alcohol Use Disorders, AUDs）

- 「有害使用酒精」（Harmful use of alcohol）是會導致生理或心理健康損害的酒精使用模式。
- 酒精依賴，又稱為酗酒或「酒精依賴綜合症」（alcoholism or alcohol dependence syndrome），重複使用酒精可引致一組生理、行為和認知現象，對酒精的強烈渴望、難以控制，凌駕其他活動，並會產生耐受性，甚至有戒斷症狀。
- 精神疾病：癲癇是與酒精有因果關係，過量飲酒將會引起癲癇的發作。同時，酒精也與許多其他精神疾病有關，如抑鬱症和焦慮症等。

### 高危風險

- 胃腸疾病：肝硬化和急、慢性胰腺炎都與酒精攝入有因果關係。更高的酒精攝入量，將會大大增加患病的風險。
- 癌症：酒精飲品可導致以下癌症：口腔癌，鼻咽癌，喉癌，食道癌，結腸與直腸癌，肝癌和乳癌。此外，胰腺癌也有可能。酒精攝入量與風險亦成正比例。但對於某些癌症（如女性乳癌），即使每天只飲用一杯酒，其風險也會顯著加增。

### 雙向作用

- 心血管疾病：對於缺血性心臟病及中風患者而言，相對較低的攝入量，會產生有益的心臟保護作用。然而，不論飲酒量多少，酒精都會對高血壓、心房顫動和出血性中風的患者產生有害影響，這是需要注意的。
- 糖尿病：糖尿病與酒精之間存在著微妙的雙向利害關係。低風險的飲酒模式可能是有益的，但是重度飲酒卻是有害的。

### 酗酒影響

- 胎兒酒精綜合症（Fetal alcohol syndrome）：妊娠期酗酒永久性影響胎兒中樞神經系統，通常會引發一連串的初級認知及功能障礙，包括記憶力變弱、注意力不足、衝動的行為及較弱

的理解力等。在美國，胎兒酒精綜合症的發病率約為 0.02%至 0.2%。

- 感染性疾病：有害的使用酒精，可減弱免疫系統，從而可使肺炎或肺結核趁虛而入。當它與酗酒聯繫在一起時，其作用就更加明顯。最近的研究發現，「有害使用酒精」和 HIV 愛滋病毒病程惡化之間確立了因果關係，這與酒精量成正比。

### 家庭與社會影響

由飲酒而產生的對個人或他人的傷害，也涉及到社會、經濟後果。

- 意外傷害：如交通意外，其影響力大小與血液中酒精濃度密切相關，而直接或間接帶來對財產的損害。
- 故意傷害：飲酒，特別是酗酒，已與自殺和暴力有了深深的聯繫。更高的酒精攝入量，將會增加其風險。
- 間接傷害：濫用酒精能夠影響其他人，比如對家人疏於照顧或虐待引致身心傷害。內心的焦躁、不安也會影響到家人、朋友或陌生人，對他們的內心產生不良影響。

### 「自講，自治」的困惑

今時今日，不乏見到各式設計、創意別出心裁的酒精飲品廣告，對於商家而言，他們總是希望引導客人認為酒精飲品是生活中必需的一個部分，形成時尚社交重要的一環，也影響不同社群的飲食文化，創造了新行業，新經濟。香港「美食之都」的地位也因「酒」的推廣與買賣而更上一層樓。「自知」有風險，我們也「情不自禁」品嚐美酒，是個人「自主」的選擇，但當患上高危病種時，可否懸崖勒馬，「自助，自治」，而不走上對酗酒「無法自拔」這一不歸之路。

黃譚智媛 醫生  
香港大學醫學院榮譽教授