



喝酒對身體的傷害

◎信義社區醫療群
懷恩診所 林柏遠醫師



前言、飲酒文化

文人雅士、應酬餐飲，常是以酒交情，好像沒有酒就不盡興，沒有酒就不能盡歡。許多有名詩人留下不少歌頌酒的詩，如

李白的「將進酒」：

「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月；將進酒，杯莫停；…鐘鼓饌玉不足貴，但願長醉不願醒；古今勝賢皆寂寞，為有飲者面其名。」

李白的「月下獨酌」：

「花間一壺酒，獨酌無相親；舉杯邀明月，對影成三人」

王維的「渭城曲」：

「勸君更進一杯酒，西出陽關無故人」

我們也常聽到人說：「人生難得幾回醉」、「今朝有酒今朝醉」、「舉杯流愁愁更愁」；台語還有一首歌說：「有閒無閒，大家來作伙，燒酒飲一杯，乎乾啦！乎乾啦！」又有一首歌說：「杯底不要剩金魚」！這都是我們耳熟能詳的。的確醫藥業、化工業、飲食業的確不能缺少酒精，只是用之不當，酒對人體反而是個傷害，而且壞處多多呢！我們看看以下的內容就知道了。

一、酒精的代謝過程

酒的主要成分為酒精。飲酒後五分鐘，酒精就會在血液中出现。飲酒過多，會導致酒精中毒，而且中毒程度與血液中酒精的濃度成正比。酒精經過食道進入胃裡，其中25%由胃吸收，其他經由十二指腸吸收，然後進入血液循環，再由肝臟代謝。所以一旦進入血液循環，就會產生一定程度的作用。喝大量的水或其他液體飲料，並無法促進排泄，產生解酒效果。這是我們應有的普通常識。

二、酒精的作用和破壞

1. 胃：酒精由胃直接吸收，容易造成胃炎、胃潰瘍、慢性腹瀉或消化不良。（吐、拉、痛三症）
2. 肝：酒精在肝臟代謝。飲酒過多易造成肝硬化、肝癌、黃疸、凝血機能（流血不止）不良等疾病。
3. 胰：會導致胰臟炎，發作時肚子會很痛，幾乎要在地上打滾。
4. 心血管：酒精會促進血液循環，使得心跳加速或血管擴張，長期下來易造成心肌炎、心律不整。
5. 腦：

(1) 酒精對於腦部是抑制作用而非興奮作用。所以飲酒能舒緩情緒、紓解壓力，但是飲酒過



量反而會失去理智，說大話、胡言亂語、情緒失控，不由自主的產生暴力行為，嚴重的話會導致婚姻、家庭等社會問題。

- (2) 酒會導入睡眠，但會干擾後半夜的睡眠，常喝酒不多久就會導致嚴重的失眠。有酒精中毒的人一旦戒酒，也會有所謂的酒精戒斷症狀，其中之一就是立刻產生嚴重的失眠。這也是人們常常戒酒失敗的原因之一。
- (3) 長期飲酒會使記憶力衰退、判斷力差、視神經萎縮，導致老年痴呆，嚴重的還會有腦溢血、腦中風。
6. 皮膚：常見全身性的溼疹、蕁麻疹、黴菌感染，真是處處瘙癢、處處癢，非常難受。
7. 營養：因為酒精為高熱量的東西，可以短暫供應身體熱量，但是長期未正常進食，只有大量飲酒，會造成營養不良、維他命缺乏、體弱多病。因此，嗜酒如命的人常是弱不禁風的人。
8. 常飲酒會產生痛風、高血脂、高尿酸等疾病；也會導致低血鈣、電解質不平衡的情形，這會造成抽搐、抽筋等現象。
9. 性功能障礙。普通人以為喝酒會「助」性，其實到頭來才發現喝酒會「掃」性，那時，恐怕後悔都來不及。我們要說「喝酒無勇夫」！
10. 精神性疾病：憂鬱、躁鬱、妄想、焦慮、恐慌、幻覺、幻想、幻聽、人格障礙、精神分裂，這些都有可能產生。想一想，多不划算！

三、胎兒酒精症候群(FAS)

懷孕的媽媽若常飲酒，會生出異常的胎兒，臨床上發現這些嬰孩都有一組類似的症狀、長相、行為，我們稱之為「胎兒酒精症候群」，英文簡稱為FAS (Fetal Alcoholic Syndrome)。

1. 發生率：1~2/1000活產兒，而只出現部分症候的是3~5/1000。
2. 臨床特性
 - (1) 生長遲滯：出生前後體重、身高、頭圍皆低於正常。
 - (2) 心智遲滯：IQ平均80，輕、中度、細微運動協調較差、過度活動。
 - (3) 顏面異常：小頭、窄的眼眶裂、眼臉下垂、朝天鼻、小鼻、鼻樑短、人中發育不健全、上唇薄、小而後縮的下頷、上頷骨發育不全。
 - (4) 其他畸形：心室中膈缺損 (VSD)、心房中膈缺損 (ASD)、耳、口、腎、掌紋異常。
 - (5) 嬰兒期：吸吮力差、不安、對聲音敏感、顫抖、心智遲鈍、生長遲緩。
學齡前期：好動、注意力差、反應差、智商低、微顫抖、運動機能差。
學齡期：學習能力、記憶力、反應、成績皆差、注意力不集中。
3. 飲酒的劑量

- (1) 沒有一定的安全期限
每日 < 30 cc，胎兒異常機會低
每日 30 cc~60 cc，危險性為 10%
每日 > 或 = 90 cc，危險性為 30~50%
 - (2) 三方面的考量
 - a. 飲酒因素-時間、量、當時狀況
 - b. 遺傳差異
 - c. 環境、營養方面
4. 預防
- (1) 每日飲酒須少於 30 cc
 - (2) 懷孕前一個月就要開始戒酒

四、飲酒與腫瘤的關係

1. 致癌機轉

- (1) 化學致癌因子
會直接引發癌症的產生。有人發現慢性酗酒者血液中白血球會出現不正常染色體；也有臨床報告說，酒精會誘生姊妹染色體的交換，使細胞變性；又有人發現啤酒、烈酒中含多環煙、亞硝酸鹽已是公認的致癌因子。雖然酒精本身並不誘發染色體、基因突變，但會導致畸型胚胎。
- (2) 共同或輔助致癌因子
酒精作為溶劑，會將致癌因子溶出，送到標的器官，濃度若升高，最終便致癌（致癌因子來自一般食物、香菸、空氣中落塵微粒、酒精性飲料...）。致癌因子會經酒精活化或異化分解，酒精與致癌因子代謝上產生競爭作用，致使毒物無法代謝，增加致癌機會。另外，酒精會對細胞氧化還原能力發生影響。
- (3) 腫瘤生長促進
酒精是慢性刺激物，也會引起組織自然的增生。

2. 頸類部癌

- (1) 扁平細胞癌：每日飲 200 公克左右的威士忌就會使喉癌增高十倍的機率。
- (2) 喝酒加上吃檳榔比平常人增加口腔癌的機會達 59 倍；若喝酒又吸煙又吃檳榔，則口腔癌的機會增加到常人的 123 倍。
- (3) 其他癌症：食道癌一常人的 20 倍；胃癌一常人的 6.9 倍；肝癌一常人的 30 倍；其他尚有胰臟癌、結直腸癌、肺癌等，罹患機率都會比常人高。

看過以上的內容，我想大家會同意，酒並不是個好東西，它給身體帶來的害處多多。因此每次當我們想「以酒助興」或「以酒助性」時，總得三思後行，知道它所帶來的害處。雖然酒精的傷害多半不是一朝一夕造成的，但在不知不覺中，我們的身體就被腐蝕了；在不知不覺中，我們的健康就失去了，等到猛醒時，還是醒醒然，無力挽回悲慘的結局！

「勸君莫進一杯酒，肚破腸流無人顧！」

醫師簡介

林柏雄 醫師
懷恩診所院長

