

# 没有一口酒精是无辜的 顶级期刊柳叶刀最新研究 2020年喝酒喝出 74万例癌症



随着95后、00后进入职场，网络上对酒桌文化的讨伐突然就强烈了起来。酒太难喝、喝醉后头晕脑胀难受、喝酒伤肝……

实际上，酒精的危害还不止于此。

近日，《柳叶刀·肿瘤学》发布一项全球癌症负担报告。报告结果显示：2020年，全球约有74万例新发癌症与饮酒具有因果关系。

当纳入胃癌、胰腺癌的病例后，饮酒相关的新增癌症病例数更是增加到81万。

在这些与酒精相关的癌症中，食管癌、肝癌、乳腺癌占比最多，分别为19万例、15万例和10万例。

值得注意的是，包括中国在内的东亚人群，与酒精相关的癌症发病风险较其他地区更高。

比起其他的致病因素，如射线、化学物品暴露、遗传基因等，饮酒几乎发生在中国人生活中的每一天，但很少有人把酒精与癌症联系起来。但实际上，酒精与癌症的因果关系已经被许多研究证明。

## 2020年 全球喝出74万例癌症

《柳叶刀·肿瘤学》最新发表一项来自国际癌症研究机构(IARC)领衔的全球大型研究，对饮酒导致全球癌症负担的最新评估表明，2020年，全球大约有74万例新发癌症因饮酒所致，中国约有28万例。

从癌症类型来看，酒精相关新发癌症中，绝对病例数最多的是食管癌(18.97万例)、肝癌(15.47万例)，其次是乳腺癌(9.83万例)、结肠癌(9.15万例)、唇和口腔癌(7.49万例)、直肠癌(6.51万例)、咽癌(3.94万例)、喉癌(2.76万例)。

在所有酒精相关癌症患者中，男性占76.7%，女性占23.3%。

从饮酒程度来说，分别有46.7%、39.4%、13.9%的酒精相关癌症是由于重度饮酒、危险饮酒、中度饮酒所致，即使是少量饮酒也导致了4.13万例癌症。

报告还发现，在经济快速发展的地区，随着女性就业比例上升，女性的饮酒比例也有所上升。且越是经济发达的地区，女性酒精所致癌症的负担

越高，酒精所致癌症发病率的男女比例越相似。其中，乳腺癌是典型的与酒精摄入有关的癌症。

2020年，我国女性新发乳腺癌病例就达到41万，占女性新发癌症病例的19.9%。

## 凭什么说 中国人喝酒致癌风险大

在全球范围内，东亚、东欧地区的人群喝酒致癌的风险最高。《柳叶刀》这篇文章尤其提到了中国，与蒙古、摩尔多瓦、罗马尼亚一同被认为是酒精致癌风险最高的地区。

中国男性新发癌症病例中与酒精相关的病例数占比，在世界范围内是最高水平(≥6.8%)；我国女性的新发癌症病例中，这个比例也不低(1.3%至1.8%)。

然而，在东亚地区，2020年酒精消费量却有所上升。简单来说，喝酒的人多了，喝的量也多了。

中国甚至位列喝酒致癌风险最高的地区，凭什么？

已有证据显示，乙醇可以在体内代谢产生乙醛，这一物质可能引起DNA、蛋白质、脂质的改变，导致癌症的发生。

研究人员认为，这是由于东亚人群中乙醛脱氢酶突变等位基因的频率更高。

乙醛脱氢酶(ALDH)是乙醇代谢通路的关键酶之一。而携带ALDH2\*2突变基因的人，饮酒后乙醛代谢减慢，并在体内蓄积，从而引起脸红、恶心、呕吐、出汗、心悸等不良反应，也就是我们所说的“喝酒上脸”。据估计，28%至45%的东亚人群是ALDH2\*2基因突变的携带者。

“喝酒上脸”的人通常应当少饮酒或者不饮酒。然而，研究人员却发现，在东亚，这些人依然会继续饮酒。

此外，酒精还会在体内发生氧化反应、改变激素调节稳态(如影响体内雌激素和雄激素的水平)、成为其他致癌物的溶剂……这些均会增加癌症风险。

## 小酌怡情 你很可能是喝得太多了

俗话说：“小酌怡情，大酌

伤身。”

家人朋友聚会、公司年会，酒桌上，觥筹交错之间，总免不了喝几杯。那么，喝几杯算是小酌？到底有没有安全剂量呢？

《柳叶刀》在2018年发布的研究报告显示，全球有24亿当前饮酒者(在过去12个月内饮酒)，其中女性约占25%，男性约占39%。

本次的报告将这74万个病例的酒精摄入量分为3个等级：

**适量饮酒**：酒精摄入量<20g(约2杯)每天；

**风险饮酒**：酒精摄入量在20至60g(约2至6杯)每天；

**重度饮酒**：酒精摄入量>60g(6杯以上)每天。

大家可以对号入座，看看平时喝酒是否有超标？

在实在无法避免喝酒时，尽量小口慢喝，喝前吃点东西，不要多种酒混着喝。《中国膳食指南》则建议，成年男女每天摄入酒精不得超过25克和15克。其中，男性每天最大饮酒量是啤酒1000毫升或葡萄酒250毫升或38度白酒1两半或52度白酒1两，女性则为啤酒700毫升或葡萄酒200毫升或38度白酒1两或52度白酒6钱。

这74万例可归因酒精的癌症病例中，大量饮酒、风险饮酒的病例共占86.1%，而适量饮酒的仅13.9%。相对来说，每天饮酒量越少，癌症风险越低。

尽管风险饮酒、大量饮酒的癌症病例数占大多数，但适度饮酒一样存在风险。

你要问如何才能完全避免酒精伤害？

答案只有一个：不喝酒。

## 伤害全身 酒精被认定为一类致癌物

酒精被世界卫生组织认定为一类致癌物，且没有安全剂量。

**胰腺炎和胃溃疡**：大量饮酒会刺激胰腺分泌，容易引发急性胰腺炎，胃溃疡及胃癌发生风险也会增大。

**肝脏疾病**：大部分酒精在肝脏代谢，长期饮酒可造成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等疾病，严重者会伴随严重腹水、肾功能不全、消化

道出血等并发症。

**心脏病和中风**：饮酒可使血压升高，引起心脑血管疾病，增加突发冠心病、心力衰竭、心脏骤停、中风等风险。

**痴呆**：大量饮酒可能造成慢性酒精中毒，引起酒精中毒性痴呆等。

**心理疾病**：长期饮酒易影响心理健康，可能表现为焦虑、抑郁，在慢性酒精中毒者中，有6%至20%患者有过自杀行为。

**性功能障碍**：酗酒可能导致性功能障碍，进而造成夫妻关系紧张，家庭关系破裂等。

此外，酒精具有成瘾性，饮酒后人的思维判断能力下降，发生工伤事故、暴力行为等的几率增加。研究证实，22%的工伤与饮酒有关，43%打斗受伤者体内酒精浓度较高。

## 学会自律 是时候实施酒精控制了

世卫组织发布的《2018年全球酒精与健康状况报告》显示，在全球范围内，超过四分之一的15至19岁青少年是饮酒者，总量约有1.55亿。

报告同时发现一个趋势：15至19岁青少年的饮酒量正在追赶更高年龄段者；20至24岁者经常饮酒，甚至达到人生中的饮酒最高峰。

报告结尾特别写明：“我们没有时间可以浪费，是时候实施酒精控制了”。

### 不给饮酒找借口

生活中，很多人趁着喜事“豪饮”一通，认为偶尔喝多也无妨。实际上，一次性大量饮酒可能导致急性酒精中毒，对身体造成难以恢复的伤害。任何事情都不应该成为损伤身体的理由，庆祝喜事还有很多健康的方式。

### 不要盲目劝酒

每个人的体质不同，代谢酒精的能力存在差异，比如有的人觉得喝一两白酒“小意思”，但对一些酒量小的人来说，一两酒就会让身体承受不住。因此，不要以自己的标准来衡量他人，当对方婉拒时，要理解其难处，不必拿“不喝酒就是不给我面子”来“绑架”对方。

据医学界、《生命时报》

## 相关链接

### 最高检： 袭警多与醉酒 有密切联系

最高人民检察院5月17日发布案件分析统计情况显示，从今年3月1日刑法修正案(十一)正式施行至3月底，全国检察机关共依法批准逮捕袭警犯罪嫌疑人405人、起诉101人。袭警犯罪多与醉酒有密切联系，轻微暴力袭警案件占比较大。

检察机关分析发现，袭警犯罪中，多数犯罪嫌疑人系临时起意实施犯罪行为，且大部分行为人经历从情绪抵触演变至言语吵闹，再逐步发展为肢体对抗，甚至持械对抗的升级过程。其中，因醉酒后情绪失控，对执法民警发泄不满情绪的占比较大。

通报显示，江苏省检察机关办理的42件袭警案件中，因酒后滋事或与他人发生纠纷，继而对抗执法民警实施暴力的占47.6%。青海省检察机关受理的3件袭警案件中，4名犯罪嫌疑人均为醉酒后对抗执法民警发泄不满。

在该类犯罪中，犯罪嫌疑人常常采用辱骂、推搡、撕扯、殴打等方式阻碍警察执行公务。如，湖北省检察机关办理的16件袭警案件中，12件系犯罪嫌疑人使用拳打脚踢、撕咬等轻微伤害行为阻碍执法，占75%。

该类案件大多有现场录音录像作为直接证据，在证据基础面前，犯罪嫌疑人往往无法辩驳，积极主动选择认罪认罚从宽处理。另外，大多数因酒后情绪难控而实施袭警行为的犯罪嫌疑人，往往在清醒之后或经批评教育后能认识到自身错误，如实供述自己的罪行，真诚悔罪并赔礼道歉。

据介绍，检察机关将在充分开展调研的基础上，加强对司法实践中遇到问题的梳理和分析。特别是袭警罪犯罪对象、暴力程度认定、入罪标准把握等法律适用问题，最高检将及时与最高人民法院协商，通过制定司法解释或出台指导意见等方式，进一步统一司法执法标准。

据新华社