

引以為戒： 酒精與癌症的真相

要點

- ※ 酒精致癌，證據確鑿。即使少量飲酒，亦會開始增加患癌風險。飲酒愈多，患上與酒精相關癌症的風險就愈大。
- ※ 衛生署二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示，在 15 歲或以上的受訪者中，有 15.7% 的人士對「飲酒可導致癌症」的說法表示「不知道」，另有 11.2% 的人士不同意這說法。調查還指出，有 8.7% 的人士定期飲酒（指一星期至少飲酒一次）。
- ※ 戒酒可逆轉一些與酒精相關的致癌機制（如減少對脫氧核糖核酸（DNA）的損害）。飲酒人士應認清飲酒相關的致癌風險和其他酒害，以及了解減少飲酒甚或戒酒對健康的益處。
- ※ 為預防與酒精相關的健康問題，衛生署製作了工具包，當中包括為飲酒人士編製的自助手冊，讓他們為了健康改變飲酒習慣。欲獲取自助手冊和其他有關飲酒與健康的健康教育資源，可瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（網址：www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/index.html）。

引以為戒：酒精與癌症的真相

世界衛生組織（下稱「世衛」）轄下的國際癌症研究機構認定酒精致癌，因此將酒精列為第一類致癌物質^{1, 2}。二零二零年，估計全球因飲酒致癌的新增病例約有 741 300 宗（其中男性佔 568 700 宗；女性佔 172 600 宗）³。

然而，世界各地人們對酒精飲品與癌症之間的關聯認識不足⁴⁻⁶。例如在美國，許多人並不清楚酒精飲品如何增加患癌風險⁶，有些人更認為飲酒對患癌風險沒有影響，甚至錯誤以為飲用酒精飲品（尤其是葡萄酒）可降低患癌風險⁶。

香港特別行政區衛生署二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示，在 15 歲或以上的受訪者中，有 15.7% 的人士對「飲酒可導致癌症」的說法表示「不知道」，另有 11.2% 的人士不同意這說法⁷。

喉癌
Laryngeal cancer

口腔癌
Oral cavity cancer

咽癌
Pharyngeal cancer

女性乳癌
Female breast cancer

食道癌
Oesophageal cancer

肝癌
Liver cancer

大腸癌
Colorectal cancer

飲酒可致癌
Alcohol drinking can cause cancer

酒，飲定唔飲？
為健康再諗諗先！

Rethink
for health
before you drink!

www.change4health.gov.hk

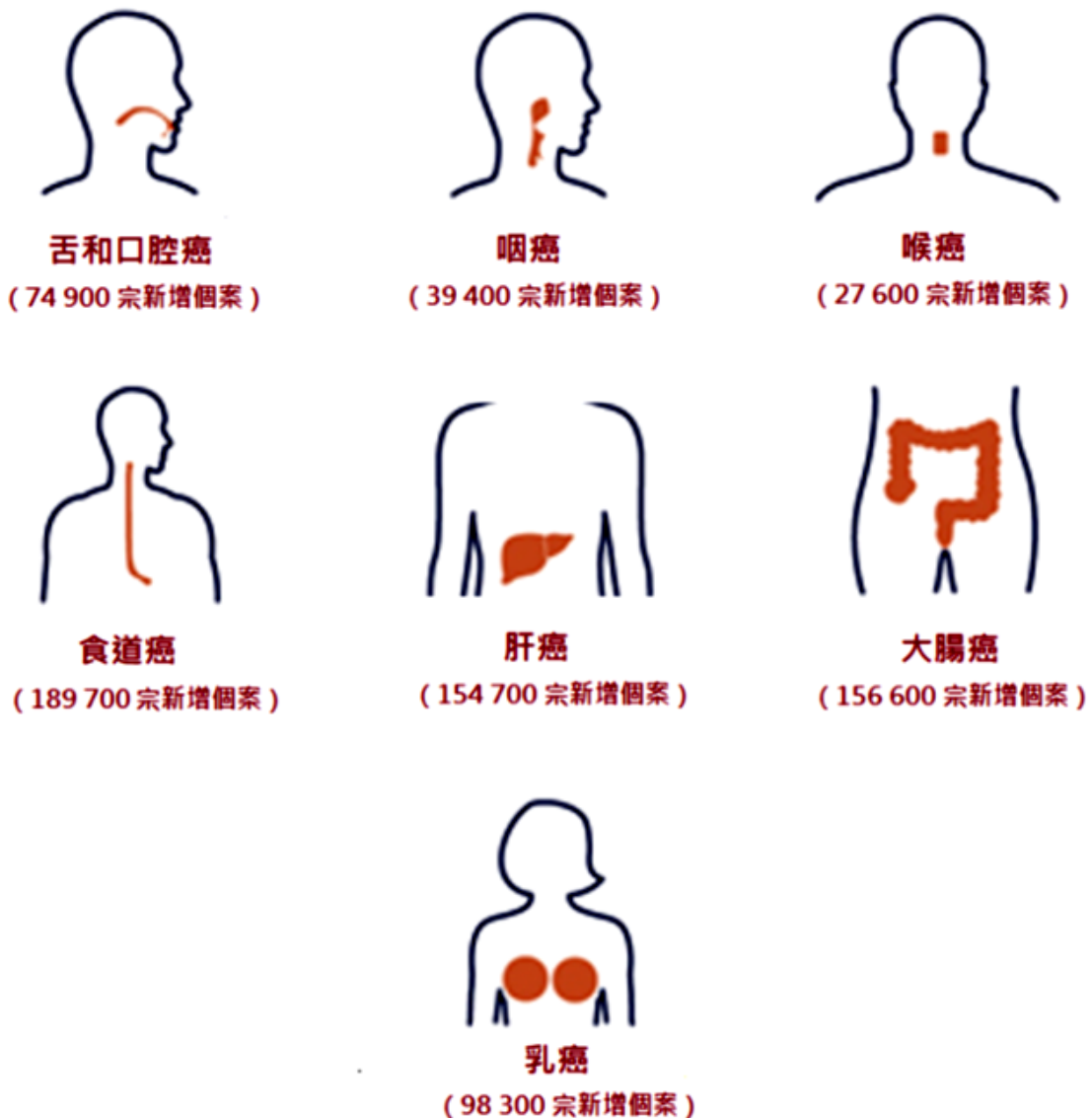
法出健康新方向
Change4Health

衛生署
Department of Health

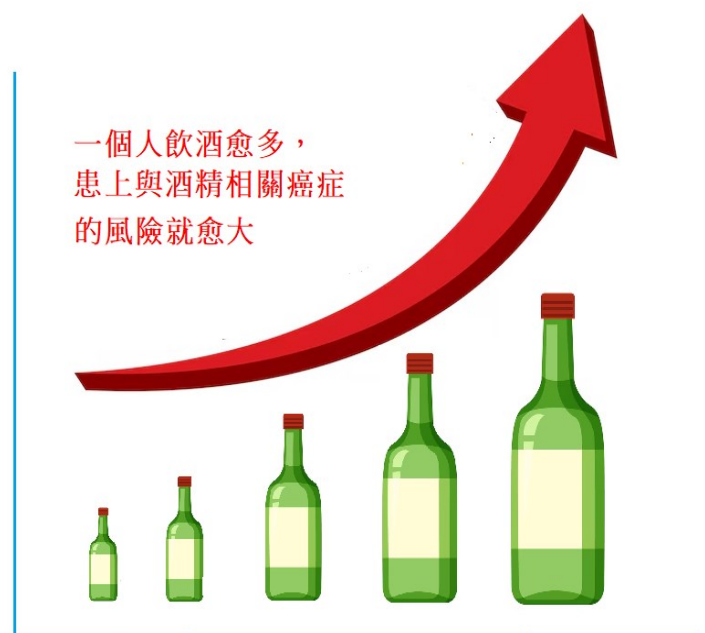
飲酒與癌症風險

- **飲酒增加患癌**（包括口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、女性乳癌）**風險，證據確鑿**^{1, 8}。二零二零年，估計全球因飲酒致癌的新增食道癌個案有189 700宗、大腸癌有156 600宗、肝癌有154 700宗和女性乳癌有98 300宗（圖一）³。值得注意的是，愈來愈多證據顯示，大量飲酒亦與罹患其他癌症（如前列腺癌、胃癌和胰臟癌）的風險增加有關⁸⁻¹⁰。

圖一：與酒精相關的癌症（二零二零年全球因飲酒所致的新增個案數目）



- **所有種類的酒精飲品**（包括啤酒、葡萄酒、米酒和烈酒）均可增加患癌風險，並且沒有安全的飲用水平 — **即使少量飲酒，亦會開始增加患癌風險**¹¹。
- 一項全面的系統性回顧和統合分析¹²，調查了不同飲酒程度與罹患某些癌症風險之間的關聯，結果揭示兩者存在劑量反應關係（即**飲酒愈多，患上與酒精相關癌症的風險就愈大**）。
 - 飲少量酒（每日攝入 0.01 至 12.4 克酒精）與較高風險患上食道癌、大腸癌和女性乳癌有顯著關聯¹²。
 - 對於輕度至中度飲酒（每日攝入 12.5 至 24.9 克酒精），以上三種癌症以及喉癌的風險也顯著增加¹²。
 - 隨着飲酒水平增加，大量飲酒（每日攝入 50.0 克或以上酒精）還會增加患上其他癌症（包括胃癌、肝癌、胰臟癌和前列腺癌）的風險¹²。
- 中國內地一項為期 10 年，涵蓋 50 萬名成年人士的前瞻性研究同樣顯示，定期飲酒的男性患上與酒精相關癌症（包括口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌和大腸癌）的風險較高。研究還指出，**某些飲酒習慣（如每日飲酒或空腹飲酒）會進一步加劇患癌風險**¹³。



酒精如何影響身體並導致癌症

如圖二所示，酒精可透過一些合理生理機制增加患癌風險。



- 酒精飲料含有乙醇。攝取後，乙醇會在肝臟內代謝並氧化成乙醛（一種高毒性代謝物），可對脫氧核糖核酸（DNA）造成不可逆轉的損害，引發癌症^{9, 10}。
- 酒精可作為溶劑，促使外來致癌物（特別是煙草煙霧）滲入細胞，引發癌症^{9, 10, 14}。飲酒同時吸煙，會令患上口腔癌、咽癌、喉癌或食道癌的風險倍增¹⁵⁻¹⁷。
- 酒精可削弱抑制癌症發展的免疫反應，如抑制免疫細胞辨識和消滅潛在癌細胞¹⁰。

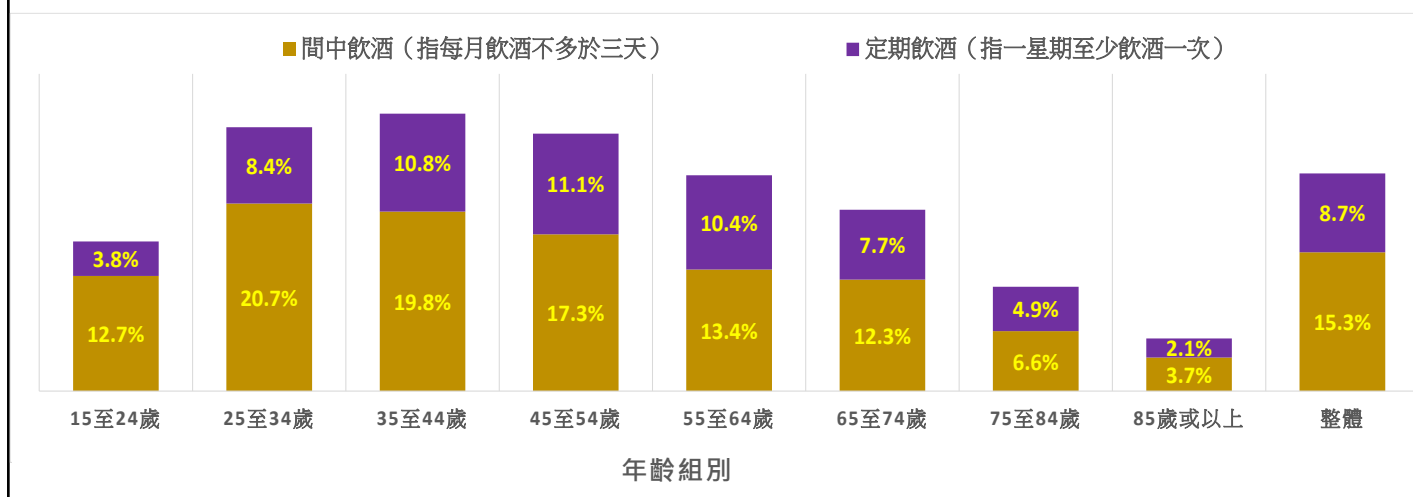
- 長期飲酒可削弱身體分解和吸收必需營養素的能力（特別是對預防癌症有一定作用的葉酸、類胡蘿蔔素和其他維生素），引致營養不良，令體內組織更容易出現變異，引發癌症^{9, 10, 14}。
- 過多的酒精會額外增加飲食中的熱量，導致一些人體重增加¹⁸。過重或肥胖已知會增加患上多種癌症（包括口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、肝癌、大腸癌、更年期後婦女的乳癌和前列腺癌）的風險^{18, 19}。
- 長期飲酒會導致上呼吸消化道和胃腸道的黏膜變薄，令致癌物更容易穿透、滲入並損害底層組織¹⁴。
- 大量或長期飲酒會導致肝硬化（肝臟發炎和結疤），從而增加患上肝癌的風險^{10, 14}。
- 長期和過量飲酒會令腸道菌群失調和削弱腸道的屏障功能，增加患上大腸癌的風險^{9, 10}。
- 酒精會增加血液中雌激素濃度，這是導致乳癌的已確立風險因素之一^{9, 10, 14}。

本港市民的飲酒模式

飲酒習慣

- ◆ 根據二零二零年至二零二二年度人口健康調查⁷，在 15 歲或以上人士中，有 15.3%（男性有 18.3%；女性有 12.6%）的人士間中飲酒； 8.7%（男性有 14.1%；女性有 4.0%）的人士定期飲酒。青年和中年人士間中和定期飲酒的比例相對較高（圖三）。

圖三：按年齡組別劃分在調查前十二個月內 15 歲或以上人士的飲酒習慣



暴飲

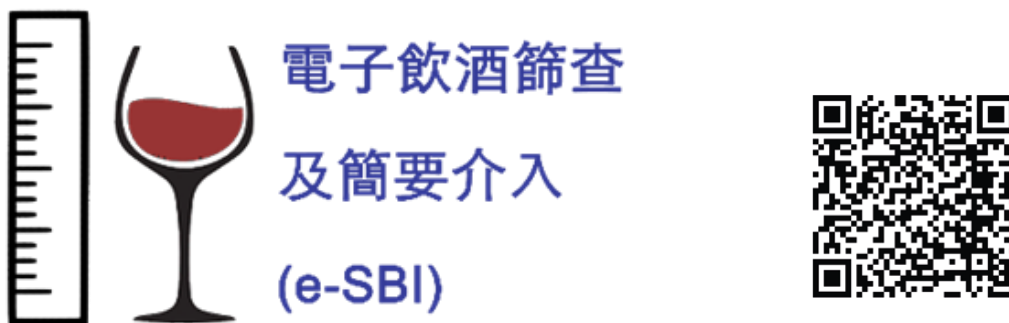
- ◆ 暴飲（俗稱「劈酒」）的定義為一次過飲用至少 5 罐啤酒、5 杯餐酒或 5 杯烈酒。二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示，有 2.0%（男性有 3.3%；女性有 0.8%）的 15 歲或以上人士報稱在調查前十二個月內至少每月暴飲一次⁷。

飲酒的種類和數量

- ◆ 曾在調查前十二個月內飲酒的人士中，最多人飲用啤酒（69.3%），其次是餐酒（47.1%）和烈酒（11.4%）⁷。飲酒人士在日常飲酒的日子，飲用啤酒、餐酒和烈酒的每日平均飲用量分別為 3.4，2.9 和 3.9 個酒精單位（每單位相當於 10 克純酒精）⁷。

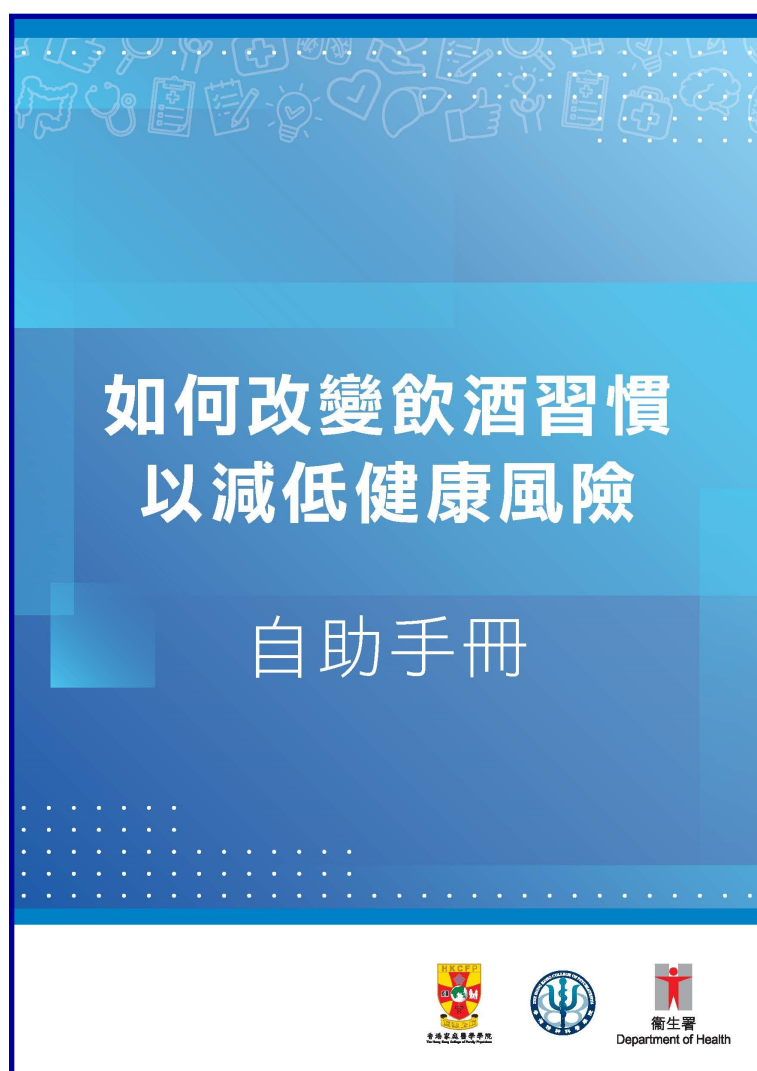
減少飲酒或戒酒以降低患癌風險

- 就致癌風險而言，飲酒沒有所謂的安全飲用水平，因此**最好滴酒不沾**。
- 一項審視和評估現時有關減少飲酒或戒酒與癌症風險證據的研究顯示，**戒酒可逆轉一些與酒精相關的致癌機制**（如迅速減少和消除上呼吸消化道和結腸中與酒精相關的乙醛、減少對 DNA 的損害、逆轉與酒精相關的腸道滲透性增加和微生物移位）²⁰。有足夠證據顯示，戒酒甚或只是減少飲酒，都可降低患上口腔癌和食道癌的風險²⁰。
- 衛生署促請飲酒人士使用電子飲酒篩查及簡要介入（**e-SBI**）工具，檢視自己的飲酒習慣，認清飲酒相關的致癌風險和其他酒害，以及了解減少飲酒甚或戒酒對健康的益處。



（網址：www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/questionnaire/index.html）

- 為預防與酒精相關的健康問題，衛生署製作了工具包，當中包括為飲酒人士編製的自助手冊，讓他們為了健康改變飲酒習慣。欲獲取自助手冊和其他有關飲酒與健康的健康教育資源，可瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（網址：www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/index.html）。



- 自二零二四年四月起，衛生署透過資助東華三院推出為期兩年的「戒酒輔導服務先導計劃」（「先導計劃」），為被評估為懷疑有酒精依賴，即在酒精使用障礙識別測試（AUDIT 檢測）中總分為 20 分或以上的香港居民，提供免費輔導服務。
- 有興趣參與先導計劃的合資格人士，可致電東華三院查詢熱線或瀏覽東華三院網頁（請參閱海報），了解參加方法及服務中心等詳細資料。先導計劃亦接受社區內醫療和社福服務單位所轉介的需要個案。
- 衛生署會繼續與其他政府決策局和部門、專業團體及社區伙伴合作，加強公眾教育，提高市民對酒精影響健康的認識，以及推廣及早識別高危的飲酒人士並提供介入措施，以減少酒害。

 **東華三院**
Tung Wah Group of Hospitals

 政府資助計劃
Government Funded Programme

*此計劃由衛生署支持及資助

戒酒輔導服務先導計劃

計劃內容：
為懷疑有酒精依賴的人士，提供專業評估，
及個別的免費戒酒輔導服務。
(先導計劃為期兩年，由2024年4月8日起投入服務。)

查詢或參加服務，請致電：
2884 9876

或可瀏覽網址： <http://atp.tungwahcsd.org/>

服務對象：
被評估為懷疑有酒精依賴的香港居民

熱線服務時間：
星期一至五：10：00-22：00
星期六： 09：00-13：00
(於服務時間以外、公眾假期期間、
或因線路繁忙未能接通時，熱線設有電話留言服務。)

服務中心開放時間：
星期一及三：10：00-18：00
星期二及五：14：00-18：00
(公眾假期除外)

服務中心地址：
香港灣仔駱克道193-197號東超商業中心1601室

參加方法：
1)電話登記 3)親臨服務中心
2)網頁登記 4)專業轉介

 ↑掃描或點擊登記↑

 ↑掃描或點擊轉介↑

參考資料

1. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 100E: Personal Habits and Indoor Combustions. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 2012.
2. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 44: Alcohol Drinking. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 1988.
3. Runggay H, Shield K, Charvat H, et al. Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: A population-based study. *Lancet Oncology* 2021; 22(8):1071-1080.
4. Kokole D, Ferreira-Borges C, Galea G, et al. Public awareness of the alcohol-cancer link in the EU and UK: A scoping review. *European Journal of Public Health* 2023;33(6):1128-1147.
5. Scheideler JK, Klein WMP. Awareness of the link between alcohol consumption and cancer across the world: A Review. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 2018;27(4):429-437.
6. Seidenberg AB, Wiseman KP, Klein WMP. Do beliefs about alcohol and cancer risk vary by alcoholic beverage type and heart disease risk beliefs? *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 2023;32(1):46-53.
7. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。
8. NCI Factsheet: Alcohol and Cancer Risk (14 July 2021). Bethesda, MD: National Cancer Institute at the National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. Accessed 18 October 2024: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/alcohol/alcohol-fact-sheet>.
9. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer. Accessed 18 October 2024: <https://www.dietandcancerreport.org>.
10. Runggay H, Murphy N, Ferrari P, et al. Alcohol and cancer: Epidemiology and biological mechanisms. *Nutrients* 2021;13(9):3173.
11. 5 Facts About Alcohol & Cancer. Geneva: World Health Organization, 2021. Accessed 18 October 2024: <https://www.who.int/europe/publications/m/item/factsheet-5-facts-about-alcohol-and-cancer>.
12. Jun S, Park H, Kim UJ, et al. Cancer risk based on alcohol consumption levels: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and Health* 2023;45:e2023092.
13. Im PK, Millwood IY, Kartsonaki C, et al. Alcohol drinking and risks of total and site-specific cancers in China: A 10-year prospective study of 0.5 million adults. *International Journal of Cancer* 2021;149(3):522-534.
14. Hashibe M, Brennan P, Chuang SC, et al. Interaction between tobacco and alcohol use and the risk of head and neck cancer: pooled analysis in the International Head and Neck Cancer Epidemiology Consortium. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2009;18(2):541-550.
15. Mello FW, Melo G, Pasetto JJ, et al. The synergistic effect of tobacco and alcohol consumption on oral squamous cell carcinoma: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Oral Investigations* 2019;23(7):2849-2859.
16. Prabhu A, Obi KO, Rubenstein JH. The synergistic effects of alcohol and tobacco consumption on the risk of esophageal squamous cell carcinoma: A meta-analysis. *American Journal of Gastroenterology* 2014;109(6):822-827.
17. Alcohol and Cancer Risk. Quebec, Canada: Educ'Alcool, 2022. Accessed 18 October 2024: <https://www.educalcool.qc.ca/en/>.
18. Alcohol Use and Cancer (9 June 2020). Atlanta, GA: American Cancer Society. Accessed 18 October 2024: <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html>.
19. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Body Fatness and Weight Gain and the Risk of Cancer. Accessed 18 October 2024: <https://www.dietandcancerreport.org>.
20. Gapstur SM, Bouvard V, Nethan ST, et al. The IARC Perspective on alcohol reduction or cessation and cancer risk. *New England Journal of Medicine* 2023;389(26):2486-2494.

【衛生防護中心 Instagram 上線喇】

衛生署衛生防護中心正式推出 Instagram 官方帳號，

以發布公共衛生資訊及分享健康知識。

立刻追蹤我們吧!!



簡訊

健康灣區 攜手同行--「國慶75周年 日行萬步步行挑戰2024」啟動禮

醫務衛生局及衛生署於十一月一日舉辦「國慶75周年 日行萬步步行挑戰2024」啟動禮，以推廣步行對健康的益處。適逢中華人民共和國成立75周年，今次挑戰以「健康灣區 攜手同行」為主題，首次與大灣區內地城市一同攜手推廣步行，以賀國慶。

步行挑戰於十一月開始。除個人步行挑戰，亦包括工作機構的步行挑戰，旨在讓更多市民認識步行對身心健康的益處，以及鼓勵朋友和同事間互相支持，日行萬步。成年人可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將日行步數的目標逐漸提升至10 000步。即使達不到10 000步的目標，多步行總比坐着好。就更多有關香港步行挑戰活動的資訊，請瀏覽活動網頁 (www.10000stepsaday.hk/)。



圖片一 醫衛局局長盧龍茂教授（左四）、醫衛局副局長李夏茵醫生（左二）、衛生署署長林文健醫生（右四）、衛生署衛生防護中心總監徐樂堅醫生（右二），及其他主禮嘉賓主持啟動禮。



圖片一 醫衛局局長盧龍茂教授（左三）、醫衛局副局長李夏茵醫生（左一）、衛生署署長林文健醫生（右三）、衛生署衛生防護中心總監徐樂堅醫生（右一），及其他嘉賓步行1 949步後到達活動終點。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生
委員

莊承謹醫生	梁耀康醫生
張竹君醫生	李予晴醫生
范婉雯醫生	吳國強醫生
林錦泉先生	蘇佩嫦醫生
梁美紅醫生	尹慧珍博士