

ASCO 首次发声：酒精与癌症

作者：Gloria Zhang

无论古今中外，酒都是人类的好朋友。“对酒当歌，人生几何”的感慨，“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的潇洒，“呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁”的豪迈，还有“东篱把酒黄昏后”瘦比黄花的女子，“不知今宵酒醒何处”感伤离别的浪子……酒，可助兴亦可消愁。可以说，没有酒，人类的生活似乎平淡了许多。近日，美国临床肿瘤学会发表了一份针对酒的声明，一石激起千层浪。

ASCO 首次发声：酒精与癌症

美国临床肿瘤学会 (American Society of Clinical Oncology, ASCO) 汇集全美顶级肿瘤医生，可谓是临床肿瘤学科的权威组织。

回顾多年的研究，酒精已是明确的多项癌症的风险因素。虽然酒精与癌症相关不是什么新鲜事儿，鉴于公众乃至医生们对此认识不足，加上过度饮酒逐渐成为社会问题，而且酒精是可控风险，ASCO近日首次郑重发文，以唤起民众的重视并推动公共卫生层面的干预，来限制饮酒，降低患癌的风险。这项发表在11月7日“临床肿瘤学杂志”上的声明得到了各种传媒的广泛报道，包括纽约时报和时代杂志在内的众多媒体都专门撰文讨论。

本文摘录并讨论了这项声明中的一些要点，以飨读者。

酒精和癌症的关系

经过长期而深入的研究，ASCO认为酒精是癌症的一个明确的风险因素。

- 全球5.5%的新发癌症和5.8%的癌症死亡可以直接归咎于酒精。

- 酒精与口咽部癌症、食道癌、肝癌、女性乳腺癌和大肠癌有因果关系，也就是说酒精可以导致这些癌症。

- 酒精还可能与胰腺癌、胃癌和肺癌有关。

- 随着更多的证据出现，跟酒精有关的癌症名单会不断增加。

饮酒量与癌症

饮酒越多风险当然越高，这是一个接近线性的剂量反应关系。

无论是轻度、中度还是重度饮酒都会增加几种主要癌症的风险。每天只是少量饮酒，虽然没有明显地增加大肠癌和肝癌的风险，依然会增加口咽部鳞状

细胞癌和乳腺癌的风险。

ASCO建议，为了减少患癌的风险，要减少饮酒。如果你不饮酒，不要开始。

换句话说，ASCO建议“限制饮酒”，这点不同于针对烟草的“完全戒除”的建议。

何为适量饮酒？

世界各国对适量饮酒的界定千差万别。美国心脏学会、美国癌症学会和美国人类健康服务部对饮酒量有一致的建议，但是很多人根本不知道存在这样一个建议而且往往会过度饮酒。

美国疾病控制中心 (CDC) 建议的适度饮酒量为：女性，每天不超过一份酒精饮料；男性，每天不超过两份酒精饮料。

在美国，一份标准酒精饮料含有0.6盎司 (大约17.7毫升) 的纯酒精 (参见右上图)。

一般来说，这个量的纯酒精相当于：

- 12盎司/355毫升啤酒 (5%酒精含量)。
- 5盎司/148毫升葡萄酒 (12%酒精含量)。
- 1.5盎司/44毫升的烈性酒 (40%酒精含量)，如杜松子酒、朗姆酒、伏特加、威士忌。

何为过度饮酒？

CDC认为过度饮酒包括：

1. 一次性的暴饮
这是最常见的过度饮酒，是指女性，单次饮酒4份或更多。
男性，单次饮酒5份或更多。
2. 饮酒过量
女性，每周饮酒8份以上。
男性，每周饮酒15份以上。
3. 孕妇或21岁以下的人饮用任何剂量的酒精饮料。

大多数过度饮酒的人并不是酗酒者或酒精依赖者。

再强调一次：

为了减少患癌的风险，减少饮酒。如果你不饮酒，不要开始。

酒的种类与癌症

啤酒、葡萄酒或者白酒跟癌症的关系有所不同吗？

酒精与癌症的风险跟酒的种类没有关系。也就是说，对癌症来讲，酒精就是

A Standard Drink in the US

= 18 mL or 14 g of alcohol

			
Beer (5% ABV) 12 oz (355 mL)	Wine (12% ABV) 5 oz (~150 mL)	Liqueur (24% ABV) 2.5 oz (~75 mL)	Spirit (40% ABV; 80 proof) 1.5 oz (~45 mL)
* ABV = Alcohol By Volume			©Nutrientsreview.com

酒精，没有好坏之分。

很多人认为红葡萄酒可以促进心血管健康，也有些研究支持这样的说法。事实上，这些研究中存在很多其它混杂因素，这些所谓的好处都有待进一步证实。专家们不建议通过酒精来预防某些疾病。

美酒加香烟

美酒加香烟= 叠加的风险

同时吸烟和喝酒的人群的患癌风险明显高于单纯饮酒或吸烟的人群，尤其是口咽部和上呼吸道癌症。

美酒加香烟相当于癌症的召唤，远离之。

酒精对癌症病人的影响

跟不饮酒的癌症患者比起来，饮酒的癌症患者住院时间更长，手术操作更多，所需恢复时间更长，医疗花费更高，更重要的是，更高的癌症死亡率。

戒酒有什么好处吗？

长期观察发现，对口咽部和上消化道癌症，戒酒后的人患癌的风险明显低于不戒酒的人。至于其它癌症，目前研究资料有限，尚无结论。

对医生和民众的教育

近期ASCO的一项包括四千多名成年人的调查发现：居然有高达70%的成年人不

知道酒精是癌症的危险因素 (大部分人也并没有意识到肥胖也是一个危险因素)。这是促使ASCO郑重发文的原因之一。

尽管有种种流行的说法认为适量饮酒，尤其是红葡萄酒对身体有某些好处，但是事实上，饮酒真正能够带来的好处并没有被证实。相反，研究发现，即使是少量的饮酒也可能增加某些癌症的风险。

普通民众不了解情有可原，为什么医生也需要接受再教育？

很多医生对酒精和癌症的风险关系认识不足，缺乏相关知识，不够重视，自然也就不会帮助患者来降低风险。

一项研究发现，大约14%的美国医生在他们一生中会有一段时期有过度饮酒的问题，这个数字跟普通的民众没有什么区别。

另外，高风险高强度的职业也让医生成为过度饮酒的高风险人群。

总结

若想减少患癌的风险，要减少饮酒。

了解何为过度饮酒，杜绝过度饮酒。

如果你不饮酒，不要开始。

遵循以上原则，有酒的人生依然可以很美好。

(本文首载于作者微信公众号：同语轩，本报经作者授权刊载。版权归属作者。)