

紅面關公？酒後臉紅 其實酒精對你來說是致癌物！

文 / 家庭醫學部住院醫師 王彥鈞



王彥鈞醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
學歷：國防醫學院醫學系畢業
醫療專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學。

背景：

酒精不耐症 (Alcohol Intolerance) 與遺傳有關，由於先天基因問題，導致身體缺乏與酒精代謝過程需要的乙醛去氫酶 (ALDH2)。在這種情況下，身體無法有效地分解酒精代謝過程產生的乙醛，導致這種有毒物質堆積在身體內。由於這種缺陷，患者可能會在飲酒後出現一系列不適和健康問題。

成因及流行病學：

史丹佛大學研究指出，中國大陸有 35% 的民眾體內基因缺乏 ALDH2，日本為 30%、韓國 20%，但比起這些國家，臺灣卻有著高達 47% 的民眾缺

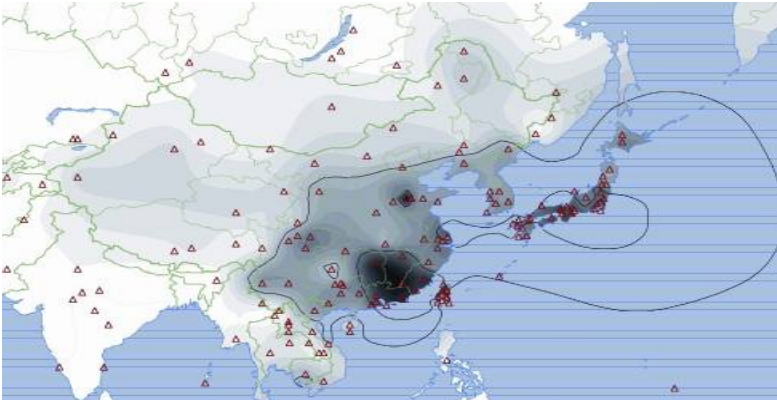


▲圖 1：異常的酒精代謝路徑 (缺乏 ALDH2)。
(臺灣酒精不耐症衛教協會提供)

乏 ALDH2 (圖 1)，是全球比率最高的國家。全球約有五億六千萬人帶有酒精不耐症，佔了全球人口中大約 8%，下圖為亞洲人酒精不耐症的比例。(圖 2)

症狀：

ALDH2 缺乏可能引起的短期症狀包括：臉紅、頭痛、心悸、噁心嘔吐等不適症狀。在長期飲酒後可能面臨的風險包括：肝臟損傷、心血管問題和癌症



▲圖 2：亞洲人酒精不耐症的比例分布。

(如 口腔癌、咽喉癌、食道癌、大腸癌等) 風險增加。近期針對臺灣族群的大型研究，也證實了此基因的缺陷與自發性腦部顱內出血的風險和阿茲海默症 (俗稱的老年痴呆症) 風險上升有關聯。

診斷：

可分為：初步民眾自行檢測的簡易版以及基因檢測。

根據臺灣酒精不耐症衛教協會，想知道自己是否有酒精不耐症的 DIY 簡易版，只需酒精 (或酒精棉片) 以及 OK 繃：(檢測前應注意自己是否對酒精或 OK 繃的黏膠過敏)

1. 將 OK 繃的紗布處以酒精沾濕或將酒精棉片對折放在紗布處
2. 將 OK 繃貼在手上臂內側
3. 靜待 15-20 分鐘
4. 撕下 OK 繃看看被棉花處覆蓋的皮膚有沒有發紅的現象

如果有發紅現象，代表你很可能有酒精不耐症，但此檢測方法主要為衛教用途，準確率大約 70%，如果要更準確知道自己是否有酒精不耐症，則要

透過基因檢測來確定，建議諮詢相關醫療人員。

治療：

現代醫療尚未有辦法針對此基因來做治療，但日前有學者利用動物實驗，透過腺相關病毒載體 (adeno-associated virus gene transfer vecto) 的基因治療來改善缺乏此代謝基因的小鼠，

包括改善臉發紅的症狀和長期造成骨密度下降的狀況，也取得了不錯的成果。未來需要更多的試驗，期望最終能達成治療人類的目標。

飲酒限制：飲酒時應限制或完全避免酒精的攝取。建議遵守禁酒或節制飲酒的原則，以減少乙醛在體內的累積。

日常生活注意事項：

除飲酒上的建議，還包括有以下日常生活的注意事項：

1. 飲食建議：如避免食用乙醛含量高的食物，如醬油、發酵食品和某些成熟的水果。
2. 處理不適症狀：如多喝水、避免暴露在熱的環境中等。
3. 家族風險：提醒患者告知他們的家庭成員，特別是直系的血親，他們可能也患有 ALDH2 缺乏 (酒精不耐症)。鼓勵家族成員進行基因檢測，以了解他們自己的風險。

重要的是，要確保患者理解他們的疾病，並尋求專業醫療團隊的支持和指導。