癌症與酒精：少量紅酒真的對心臟好嗎？

Alcohol and cancer: is any amount safe?

林協霆, MD, 內科專科醫師, 腫瘤內科專科醫師
醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院 腫瘤內科部 · ORCID: 0009-0002-3974-4528

發表日期：2026/05/12 · 最後更新：2026/05/12 · 審稿：林協霆 (2026/05/12) · 主題：酒精與癌症風險 (Alcohol and cancer risk)

DOI: 10.5281/zenodo.20131188 · 此版本 10.5281/zenodo.20131189 · https://lin.hsiehting.com/posts/2026/alcohol-cancer-risk-safe-amount/

摘要 · ABSTRACT

「少量紅酒養心」是 20 年前的觀察研究結論，新一代孟德爾隨機化研究與大型統合分析顯示「不喝是最低風險」。IARC 將酒精列為 Group 1 致癌物，與口腔、咽、食道、肝、大腸、乳癌有因果關聯。本文整理風險倍數、與癌治療期間的飲酒安全、戒酒資源。

「少量紅酒養心」是 20 年前觀察研究的結論，新一代孟德爾隨機化研究與大型統合分析已推翻。IARC 將酒精列為 Group 1（明確致癌），與口腔、咽、食道、肝、大腸、乳癌有因果關聯。**乳癌從第一杯起風險就上升**。本文整理現行證據、各癌別風險倍數、癌治療期間飲酒禁忌、戒酒資源、與「家人應酬」的實際應對策略。

閱讀對象
本文設定讀者為對「酒精與健康」有疑問的一般民眾與癌友。實際飲酒建議請依個別狀況與醫師討論。

「少量紅酒養心」為什麼錯了？

過去（1990–2010 觀察研究）	新證據（2018–2025）
J 形曲線：少量飲酒心血管死亡較低	J 形曲線是「**選擇偏差**」造成（不喝組含戒酒者、健康問題者）
紅酒中 resveratrol 抗氧化	人體攝取量遠低於實驗劑量，無臨床效益
「適量」對健康無害	WHO 2023：**「沒有安全劑量」**
「適量」可預防心血管	Mendelian randomization、UK Biobank：少量也增加心血管風險（中風、心房顫動）

Mendelian randomization 用基因變異作為「終身飲酒量」的工具變數，避免選擇偏差——結果顯示**任何劑量酒精都增加心血管與癌症風險**。

IARC：Group 1 致癌物

酒精（含其代謝物 acetaldehyde）已列入 Group 1 致癌物，與下列癌有因果關聯：

癌別	每天 10 g 酒精（~1 杯）的相對風險
口腔癌、咽癌、喉癌	~1.4–2 倍
食道（鱗狀細胞）	~1.4 倍
肝細胞癌	~1.3 倍
大腸癌（男性）	~1.1 倍
乳癌（女性）	**~1.07–1.1 倍（從第一杯起）**

重度飲酒（≥ 50 g/day）：上述癌風險倍增。**與吸菸合併**：口腔咽食道癌風險倍增甚至 10 倍以上。

機轉

機轉	影響
乙醛（acetaldehyde）	直接致癌物；損傷 DNA
氧化壓力（ROS）	DNA、蛋白質、脂質損傷
改變雌激素代謝	乳癌風險上升
影響葉酸代謝	影響 DNA 甲基化
改變腸道菌叢	大腸癌風險
酒精性肝炎 → 肝硬化	HCC 風險
ALDH2 缺乏（亞洲常見）	乙醛代謝慢，致癌風險更高

ALDH2 缺乏：亞洲特殊風險

ALDH2*2 變異在台灣、日本、韓國人口約 30–50% 帶有，造成乙醛代謝慢。**特徵**：喝酒後臉紅、心悸、頭暈。**癌風險**：(1) ALDH2 缺乏 + 喝酒 → **食道癌風險上升 5–80 倍**（依劑量）；(2) **頭頸癌**：也大幅上升。**結論**：**喝酒會臉紅的人，特別不該喝酒**——是基因警告，不是「適應後就好」。

治療期間的飲酒禁忌

階段	建議
化療期間	**完全戒酒**
放療期間（特別頭頸、食道）	**完全戒酒**（加劇黏膜炎）
標靶治療期間	多數需戒（依藥物個別評估，特別 sorafenib、regorafenib 等肝代謝）
免疫治療期間	戒酒（減少肝毒性與 irAE 加劇）
移植或 CAR-T 期間	完全戒酒
緩和醫療階段	視舒適度個別決定
治療結束追蹤期	個別與主治醫師討論

與化療藥的特定交互作用

藥	與酒精
Methotrexate	加劇肝毒性
Procarbazine	Disulfiram-like 反應（潮紅、心悸、嘔吐）
Metronidazole（常用抗生素）	同上
5-FU、**capecitabine**	增加心毒性風險、肝負擔
Sorafenib、**regorafenib**	增加肝毒性
Tamoxifen	影響代謝、增加肝毒性

戒酒資源（台灣）

資源	內容
醫院精神科戒酒門診	動機晤談、藥物輔助（disulfiram、naltrexone、acamprosate）
戒酒匿名會（AA Taiwan）	同伴支持，台北、台中、高雄等有定期聚會
行為治療 / 心理諮商	個別或團體
家醫科	短期介入諮商有效
1995 安心專線	24 小時心理諮詢，含戒酒議題

戒酒後的好處時間軸

時間	變化
24–72 小時	血壓、心率穩定，睡眠改善
1 週	肝功能開始恢復
1 個月	體重、皮膚、消化改善
3 個月	肝功能進一步恢復、認知改善
1 年	心血管風險下降
10–20 年	口腔、咽、喉、食道癌風險回到接近不喝酒者

如何應對「應酬」「家人壓力」

> **1. 預先告知**
>
> 家人、朋友、同事知道你戒酒。
>
> **2. 選擇替代飲品**
>
> 無酒精啤酒、氣泡水、檸檬水、茶。
>
> **3. 不需詳細解釋**
>
> 「我在治療中」「醫師交代」「我戒酒了」就夠。
>
> **4. 預演拒絕台詞**
>
> 「不用，謝謝，我喝水就好」「我這陣子戒酒」。
>
> **5. 必要時提早離開**
>
> 把「戒酒成功」放在「應酬合群」之上。

適用對象 / 不適用對象

本文適用

- 對「酒與健康」有疑問的一般民眾
- 癌友與家屬的衛教
- 第一線家醫科、預防醫學

本文不適用

- 取代戒酒專業治療

- 重度酒精依賴者的急性戒斷（需醫療監督）

副作用 / 風險揭露

急性酒精戒斷症候群（重度依賴者）

- 焦慮、震顫、出汗
- 嚴重者：抽搐、譫妄、致命性 delirium tremens
- **重度依賴者戒酒需醫療監督**

主要禁忌

- 重度酒精依賴自行突然停酒（需醫療監督）
- 已知酒精過敏（少見）

✨

參考文獻

1. International Agency for Research on Cancer. **Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate. IARC Monographs Volume 96.** IARC. monographs.iarc.who.int
2. Anderson BO, et al. **Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption.** *Lancet Public Health.* 2023;8(1):e6–e7. doi:10.1016/S2468-2667(22)00317-6
3. World Health Organization. **No level of alcohol consumption is safe for our health.** WHO Europe, 2023. who.int/europe
4. GBD 2016 Alcohol Collaborators. **Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016.** *Lancet.* 2018;392(10152):1015–1035. doi:10.1016/S0140-6736(18)31310-2
5. Bagnardi V, et al. **Alcohol consumption and site-specific cancer risk: a comprehensive dose-response meta-analysis.** *Br J Cancer.* 2015;112(3):580–593. doi:10.1038/bjc.2014.579
6. Yokoyama A, et al. **Alcohol-related cancers and aldehyde dehydrogenase-2 in Japanese alcoholics.** *Carcinogenesis.* 1998;19(8):1383–1387. doi:10.1093/carcin/19.8.1383
7. LoConte NK, et al. **Alcohol and Cancer: A Statement of the American Society of Clinical Oncology.** *J Clin Oncol.* 2018;36(1):83–93. doi:10.1200/JCO.2017.76.1155

> 引用整理協力：IARC Monograph、WHO 2023、Lancet Public Health 2023、ASCO 2018 Alcohol Statement 、 GBD 2016 Alcohol 、 Bagnardi 2015 meta-analysis 、 Yokoyama 1998 ALDH2 (2026/05/12)。

SOURCE https://lin.hsiehting.com/posts/2026/alcohol-cancer-risk-safe-amount/

CITATION 林協霆. 癌症與酒精：少量紅酒真的對心臟好嗎？. 林協霆 · 臨床筆記. 2026/05/12. doi:10.5281/zenodo.20131188

LICENSE CC BY-NC-ND 4.0 — 文章內容依 Creative Commons 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際 授權公開使用。

DISCLAIMER　本文整理公開發表之臨床試驗結果與 NCCN／ASCO／ESMO 治療指引，僅供醫學新知與病人衛生教育參考，不構成個別醫療建議，亦不取代主治醫師之診療判斷。實際治療決策請與您的主治團隊面對面討論。