

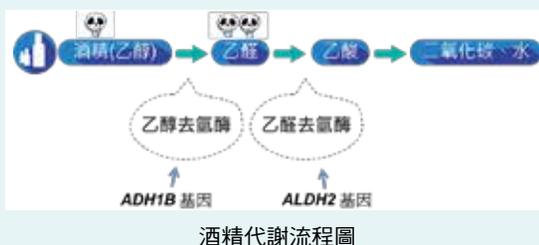
## 你能喝酒嗎？

3521 地區 台北市仰德社 簡承盈 DGE Dennis



### 一喝酒就臉紅？小心罹癌風險增高

您有一喝酒就臉紅的現象嗎？小心，這表示您體內代謝酒精的能力需要被關注囉！當酒精（乙醇）經過消化道吸收後，進入血液循環到肝臟後會發生兩階段代謝反應：(1) 先由乙醇去氫酶 (ADH) 代謝成毒性乙醛，(2) 再由乙醛去氫酶 (ALDH2) 代謝為無毒的乙酸，接著再代謝為無毒的水和二氧化碳排出體外。乙醇去氫酶和乙醛去氫酶的代謝能力受到基因控制，不同的基因型有不同的代謝能力。



酒精代謝物與酒精性肝損傷有明確相關，多項研究指出酒精代謝基因缺損的人容易酒醉和宿醉，喝酒會臉紅也與體內缺乏代謝酒精的酵素 ALDH2 有關，它導致乙醛在體內累積，使血管擴張而臉紅。而乙醛也是世界衛生組織癌症研究署 (IARC) 表列之一級致癌物質，長期在體內累積，會提高癌症發生率，例如咽喉癌、食道癌、胃癌、大腸癌、肺癌的罹癌風險都會增高。

根據資料顯示，台灣人 ALDH2 基因缺陷率高達 47%，高居世界第一，罹患食道癌風險也比其他人高 14 倍，如果每天攝取超過 30 克純酒精（約 300 毫升紅酒），食道癌風險將高達 102 倍，這使得我們更需要注重此類基因的表現。

### 酒精代謝基因檢測，可評估酒精代謝相關的罹癌風險

目前精準醫學與時俱進，要解碼基因已非難事，藉由這樣的基因檢測瞭解個人對酒精代謝能力，避免罹癌風險也已經是健康管理的重要一環。酒精代謝檢測針對 ADH1B 和 ALDH2 這兩個基因產生的酵素來做罹癌風險的評估。其中最重要的是 ALDH2 這個基因，ADH1B 則為輔助評估。以 ALDH2 基因來說明：

ALDH2 基因負責製造乙醛去氫酶，乙醛去氫酶負責將致癌的乙醛代謝成為無毒的乙酸。因此，乙醛去氫酶的代謝能力好壞，會影響乙醛停留在體內的時間及累積量。

ALDH2 基因型再分為：

1. 完全無法代謝乙醛：一般來說，喝酒時會非常不舒服，通常不會喜歡喝酒。但若此型人嘗試喝酒、練酒量、喜歡喝，就會有非常高的罹癌風險。
2. 慢代謝型：代謝乙醛能力降低 100 倍。這類人會出現「練酒量」就多喝的現象。但這種基因型透過練酒量，並無法把代謝乙醛的能力變得非常好，所以反而因為練酒量喝更多，罹癌風險也就飆高了。
3. 正常代謝型：雖然代謝乙醛的能力算是正常，可以適量飲酒。不過，若是超過建議平日飲酒量，還是會增加乙醛停留在體內的時間，增加傷害細胞的風險。所以，即使是正常代謝的基因型，還是適量飲酒就好。

酒精基因代謝檢測，是透過對以上兩個基因進行檢測，以瞭解先天體質對酒精及乙醛的代謝能力及耐受性，以及因為酒精造成的癌症風險。針對檢測結果做好健康管理，控制飲酒，遠離罹癌風險才是積極人生保健之道。

作者為保吉生化學股份有限公司董事長／健康吉美健檢中心董事長