

饮酒的致癌风险被低估

——六类癌症风险显著增加

酒精早已被证实是多种癌症的诱因之一，但仍有很多人认为“小酌怡情”，没什么大问题。

近日，一项发表在英国《癌症流行病学》上的新研究提醒，饮酒的致癌风险被人们低估了。

研究发现：饮酒，尤其是频繁或大量饮酒，会显著增加结直肠癌、乳腺癌、肝癌、口腔癌、食管癌和胃癌等癌症风险，即使适度饮酒也不例外。且饮酒量越大，患癌概率越高，这一现象在有癌症家族史（遗传基因）、肥胖或糖尿病等人群中尤为显著。

研究还发现，在男性中，频繁饮酒会提升患癌风险；间歇性酗酒的致癌风险表现得更为明显。此外，吸烟会进一步放大酒精相关的致癌风险。

酒精悄悄给癌细胞“开绿灯”

从生物学角度来看，酒精进入人体后，主要在肝脏中进行代谢。酒精第一步会转化为乙醛，它是一类致癌物，能直接破坏细胞内的DNA结构，并干扰DNA的修复功能，相当于给癌细胞“开绿灯”。即便人体后续会将乙醛转化为无害产物排出，但只要饮酒，乙醛就会持续产生，而长期累积的DNA损伤正是致癌的核心原因。

酒精代谢时还会产生大量活性氧自由基，引发氧化应激反应，持续损伤细胞的DNA、蛋白质与细胞膜。这种损伤长期积累，会导致慢性炎症，抑制免疫系统功能，增强其他致癌物的致癌效应，为癌变创造条件。

大量研究证实，酒精对人体多个器官的致癌风险十分明确，其中风险增加最明显的是上消化道癌症（口腔癌、食管癌），其次是肝癌、结直肠癌；对女性而言，饮酒还会显著增加乳腺癌风险。

更为致命的是，酒精的致癌效应会与已有的健康问题、不良生活习惯以及遗传易感性叠加，进而加速癌症的发生发展。

喝酒脸红，其实更危险

除了持续损伤细胞、引发炎症反应，有关酒精的一些认识误区也需澄清。

误区一：脸红更能喝。喝酒容易脸红，其实是乙醛在体内迅速堆积的信号，说明身体存在乙醛转化障碍。这类人饮酒后患食管癌等肿瘤的风险更高，应严格控制饮酒。

误区二：喝红酒不致癌。无论红酒、白酒还是啤酒，其含有的酒精进入人体后，均会代谢产生致癌物乙醛，只要含酒精，就有致癌风险。防癌必须严控“饮酒关”，肝炎病毒携带者、有家族病史等高危人群尤需注意。

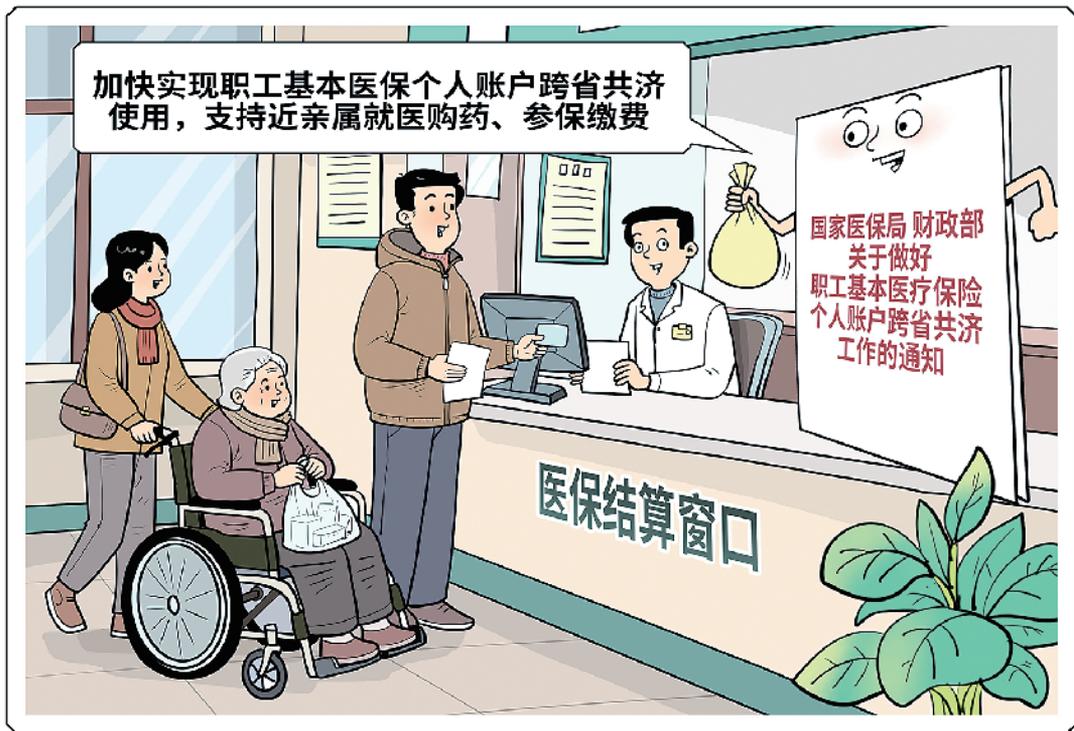
误区三：饮酒有推荐剂量。《柳叶刀》刊登的一项涉及全球2800万人的研究指出，饮酒没有“安全值”，任何饮酒行为都可能增加患癌风险。因此最安全的饮酒量为0，建议滴酒不沾。

如果在一些场合不得不喝，那么以酒精量计算，成年人一天最大饮酒的酒精量建议不超过15克。

误区四：迷信解酒药。市场上宣传的各种解酒药，最多能缓解不适症状，对减少酒精伤害并无明确疗效。从维护健康的角度出发，做到少喝才是关键。

（据“生命时报”微信公众号）

本版组稿 李鹤



减轻群众医疗费用负担

新华社发 朱慧卿 作

打破地域限制，跨省共济正让更多“沉睡”的医保个人账户资金转化为“家庭健康金”。为减轻群众医疗费用负担，国家医保局会同财政部1月9日发布通知，加快实现职工基本医保个人账户跨省共济使用，支持近亲属就医购药、参保缴费。

新华社发 朱慧卿 作

正视精神卫生 关注心理健康

医院精神科常被误解为治疗精神错乱患者的场所。事实上，该科室医生关注全谱系心理健康问题，从轻微的焦虑、抑郁，到儿童注意缺陷、老年认知衰退等病症，均能为就诊人员提供专业的评估诊断、药物治疗、心理治疗及康复支持。

关于精神疾病的常见误区

误区一：精神疾病是患者性格软弱的表现。事实上，精神疾病有明确的生物学基础，如同高血压、糖尿病一样，是需要科学干预的疾病。

误区二：服用抗精神疾病药物会上瘾。事实上，现代抗精神疾病药物均经过严格的临床安全性测试。患者在精神科医师的规范指导下服用抗精神疾病药物，不存在成瘾风险。

误区三：看精神科会被贴标签。保密是精神科医生的基本职业准则。患者及时接受治疗，可预防病情恶化，有利于个人长远发展。

误区四：心理问题自己进行调整就可以了。轻度心理问题，人们可通过自我调节缓解，但中度、重度心理问题必须寻求专业帮助。

认识精神疾病的成因

精神疾病并非任何人的过错，而是多种因素共同作用的结果。生物学因素包括遗传、神经递质失衡、脑结构异常等，心理学因素涵盖人格特

质、应对方式、早期经历等，社会因素则涉及应激事件、人际关系、文化环境等。

常见精神疾病类型

抑郁症患者以持续情绪低落、兴趣减退、精力丧失为核心症状，常伴随睡眠、食欲及注意力改变。焦虑症患者的“警报系统”过于敏感，无真实威胁时也会出现心悸、出汗、恐慌等反应。双相情感障碍患者会交替出现两种极端情绪状态——躁狂期和抑郁期。精神分裂症患者主要表现为感知与思维功能紊乱，常见幻觉、妄想、思维逻辑混乱等症状。

科学应对心理健康问题

对个人而言，应学习心理健康知识，练习自我关怀与压力管理，主动寻求专业帮助。对亲友而言，要学会倾听不评判、支持不越界，倡导专业治疗而非替代决策。对社会而言，要共同消除精神疾病污名化，提高心理健康服务的可及性，营造包容友善的环境。

若你或身边人出现情绪持续低落或焦虑超两周、睡眠或食欲明显改变、难以集中注意力或做决定、有自伤念头等情况，请及时寻求专业帮助。②12

（周口精神康复医院 吴文科）