

## 長期喝酒，對身體的傷害

臺北市立聯合醫院 松德院區 主治醫師 黃名琪

長期飲酒對身體造成的傷害（或稱酒毒）是全身性的，可能會造成許多器官的病變，根據世界衛生組織的統計，有 60 種以上的身體疾病及傷亡事件與飲酒相關，酒癮者也比一般人減少 10 年以上之平均壽命。列舉幾項重要的傷害如下：

1. 神經系統：中樞神經的危害，包括長期的失眠、憂鬱症、焦慮症、精神病癲癇、失憶或失智症等。另於周邊神經的危害最常多發性神經病變。
2. 心臟血管系統：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風
3. 消化道系統：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血等等。
4. 肌肉骨骼系統：肌肉萎縮，骨頭缺血性壞死。
5. 多種癌症：如食癌、肝癌、乳癌等。
6. 生殖系統：性慾降低、性功能障礙、不孕。
7. 懷孕：不論在懷孕過程的任何一個階段，喝酒都會對腹中胎兒造成傷害。喝越多，傷害就越大。對胎兒最安全的方式就是孕婦在整個懷孕過程中都不要喝任何酒。不然會造成胎兒酒精依賴症、胎兒生長與發展遲緩。
8. 免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
9. 眼睛病變：視力變差，特別是夜視。
10. 皮膚與耳部病變。