



ลดปริมาณ การดื่มแอลกอฮอล์ **ลด** ความเสี่ยงการเป็นมะเร็งได้

การลดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งได้

แอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันได้ และข้อมูลใหม่ชี้ให้เห็นว่าการลดปริมาณบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

การค้นพบซึ่งมาจากการศึกษาประชากรในประเทศเกาหลี เน้นย้ำถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้ประชาชนเลิกดื่มหรือลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง

บทบรรณาธิการของ ดร.นิล ดี ฟรีแมน และดร. คริสเตียน ซี แอ็บเนต จากสถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐฯ ชี้ว่างานวิจัยดังกล่าวเป็นหลักฐานว่า "ความเสี่ยงของมะเร็งสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีนัยสำคัญโดยการเปลี่ยนปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์"

ผู้เขียนบทบรรณาธิการทั้งสองชี้ว่า "การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งที่สำคัญ งานวิจัยนี้ได้รายงานในเรื่องดังกล่าวอย่างถี่ถ้วน โดยพบว่าผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่สุดได้แก่คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ 3 ดื่มต่อวันขึ้นไป"

ผศ.ดร. วิกย์ วิชัยดิษฐ
สาขาวิชาระบาดวิทยา
ผู้เรียบเรียง

นางสาวสุกัญญา สมะดอเส้า
นักวิชาการ
ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
ผู้แปล

คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โดยงานวิจัยนี้ได้แสดงว่า "การลดการดื่มมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยง โดยเฉพาะในผู้ที่เพิ่งเริ่มดื่มหนัก"

การศึกษาก่อนหน้านี้ได้ประมาณการบริโภคแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของมะเร็งที่ตรวจพบใหม่เกือบร้อยละ 4 ทั่วโลก และเกือบร้อยละ 5 ของผู้ป่วยมะเร็งในสหรัฐฯ โดยรวม

แต่มะเร็งบางชนิดมีความสัมพันธ์กับแอลกอฮอล์ในระดับที่สูงกว่านั้นมาก โดยงานวิจัยเดียวกันในสหรัฐฯ พบว่าแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของมะเร็งช่องปากหรือคอหอยอย่างน้อยร้อยละ 45 และมะเร็งกล่องเสียงอย่างน้อยร้อยละ 25 ตลอดจนมะเร็งเต้านมในเพศหญิงร้อยละ 12.1 มะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ 11.1 มะเร็งตับร้อยละ 10.5 มะเร็งหลอดอาหารร้อยละ 7.7



การค้นพบใหม่เกี่ยวกับการลดการบริโภค

ข้อมูลจากงานวิจัยล่าสุดนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากประชากร 4.5 ล้านคนที่เป็นผู้รับสวัสดิการผู้สูงอายุจากบริการประกันสุขภาพแห่งชาติเกาหลี โดยผู้เข้าร่วมฯ ครั้งหนึ่งอายุ 53.6 ปีหรือมากกว่า และได้รับการตรวจสุขภาพแห่งชาติในปี 2552 และ 2554 ครั้งหนึ่งมีระยะเวลาในการติดตามผลอยู่ที่ 6.4 ปีหรือนานกว่า และมีอัตราการเกิดมะเร็งอยู่ที่ 7.7 รายต่อ 1000 คนต่อปี

ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เก็บรวบรวมจากแบบสอบถามชนิดตอบเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมได้กรอกระหว่างการตรวจสุขภาพ ผู้เข้าร่วมถูกจัดประเภทตามการบริโภคแอลกอฮอล์ ได้แก่ ผู้ไม่ดื่มเลย (0 กรัมต่อวัน) ผู้ดื่มน้อย (<15 กรัมต่อวัน) ผู้ดื่มปานกลาง (15-29.9 กรัมต่อวัน) และผู้ดื่มหนัก (30 หรือมากกว่า กรัมต่อวัน)

ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่เพิ่มระดับการบริโภคแอลกอฮอล์สัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งทั้งหมดเมื่อเทียบกับผู้ที่ควบคุมปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ตลอดระยะเวลาการศึกษา

การเพิ่มขึ้นของการเกิดมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์ตามระดับการดื่ม ผู้ที่ไม่เคยดื่มแล้วเปลี่ยนมาดื่มน้อย ดื่มปานกลาง หรือดื่มหนัก ล้วนมีความเสี่ยงต่อมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์สูงขึ้นตามลำดับ สูงที่จะเป็นมะเร็งเกี่ยวข้องกับปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังไม่เคยดื่ม

ผู้ที่ดื่มน้อยในระยะเริ่มเก็บข้อมูลแล้วจากนั้นเลิกดื่มแอลกอฮอล์ มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่ำกว่าผู้ที่ดื่มในปริมาณเท่าเดิมต่อเนื่อง ส่วนผู้ที่ดื่มนานกลางหรือดื่มหนักแล้วเลิกดื่ม มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งโดยรวมสูงกว่าผู้ที่ดื่มในปริมาณเท่าเดิมต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม เมื่อเลิกดื่มต่อไปเรื่อยๆ ความแตกต่างดังกล่าวนี้ก็หายไป

ในผู้ดื่มหนักที่ลดระดับการดื่ม อัตราการเกิดมะเร็งก็น้อยกว่าผู้ที่ดื่มหนักอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับผู้ที่เปลี่ยนจากดื่มหนักเป็นดื่มนานกลาง และผู้ที่เปลี่ยนจากการดื่มหนักเป็นการดื่มน้อย สรุปว่า "การเลิกและลดแอลกอฮอล์ควรได้รับการส่งเสริมเพื่อป้องกันมะเร็ง"

นัยยะและทิศทางในอนาคต

ผู้เขียนบทบรรณาธิการยังชี้ด้วยว่างานวิจัยนี้มีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ช่วงเวลาสั้น ๆ ระหว่างการประเมินแต่ละครั้ง และมีระยะการติดตามผลที่ค่อนข้างสั้น นอกจากนี้ งานวิจัยยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้เข้าร่วมในช่วงก่อนหน้าในชีวิต หรือเกี่ยวกับการปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ในช่วงที่ทำการศึกษานอกจากนี้ ไม่มีการเอ่ยถึงตัวแปรทางพันธุกรรมที่ส่งผลต่ออัลดีไฮด์ ดีไฮโดรจีเนส (aldehyde dehydrogenase) ที่นำไปสู่การที่ดื่มแอลกอฮอล์แล้วหน้าแดง (alcohol-induced flushing) ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในหมู่ชาวเอเชียตะวันออก

แม้จะมีข้อจำกัดดังกล่าว แต่ผู้เขียนบทบรรณาธิการทั้งสอง ก็ให้ความเห็นว่างานวิจัยนี้ก็ให้ "ข้อมูลใหม่ที่สำคัญเกี่ยวกับบทบาทของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่อความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง" การวิจัยในอนาคตควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มแอลกอฮอล์และความเสี่ยงต่อมะเร็งในกลุ่มประชากรอื่นๆ และให้มีช่วงเวลาระหว่างการประเมินที่นานขึ้น

สรุป

"การวิจัยดังกล่าวจะช่วยให้งานนี้ก้าวหน้าขึ้นไป และช่วยให้ข้อมูลในการจัดทำแนวทางด้านสาธารณสุขเกี่ยวกับการป้องกันมะเร็ง"

แหล่งที่มาของข่าว

JAMA Netw Open. Published online August 24, 2022. Full text, Editorial. [https://www.medscape.com/viewarticle/979674?](https://www.medscape.com/viewarticle/979674?src=WNL_dne5_ous_220825_MSCPEDIT&ac=349458AJ&impID=4570173&faf=1#vp_3)

