



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang 槟城消费人协会 பினாங்கு பயணிட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

槟城消费人协会

2025年10月19日 文告

槟消协：没有任何安全的饮酒量，酒精危害超乎想象

槟城消费人协会（槟消协）呼吁民众远离酒精饮品，指出戒酒不仅是维护个人健康的重要决定，也有助于促进家庭幸福与履行社会责任。

加拿大维多利亚大学医学科学院属下物质使用研究所主任提摩太·奈米教授（Professor Timothy Naimi）指出，研究显示近年来因饮酒导致的肝脏疾病急剧上升。越来越多的证据证明，即便是过去被视为“适量”的饮酒水平，也可能造成健康损害。这一发现说明，饮酒应被视为公共卫生议题，而非个人生活选择。

奈米教授解释，肝脏在人体中具有关键作用——负责代谢、储存营养、制造凝血蛋白，并支撑免疫系统。然而，酒精是一种主要在肝脏中代谢的有毒物质。当摄入过量时，肝细胞会发炎并受损（即肝炎），长期下去，健康组织被纤维化组织取代，形成肝硬化，甚至可能恶化为肝癌。

槟消协指出，酒精相关肝病并非仅见于重度饮酒者。研究显示，长期低量饮酒同样可能损害肝功能，尤其是对已有肝脏风险的人群影响更大。饮酒方式也至关重要，例如“暴饮”——男性一次饮五杯以上或女性四杯以上——会导致血液酒精浓度骤升，对肝脏造成严重伤害。

世界卫生组织（WHO）早已明确指出：“没有任何程度的饮酒是安全的。” 饮酒与多种癌症及健康问题相关。世卫组织将酒精列为有毒、具精神活性、可致依赖的物质，并归为一级致癌物，已确认与七种癌症存在因果关系，包括肠癌、食道癌、肝癌、结直肠癌及乳腺癌等。

除了癌症，过量饮酒还可能导致冠心病、意外伤害，以及对胎儿发育和心理健康造成严重影响，包括抑郁、焦虑与自杀倾向。

根据世界卫生组织发表在《柳叶刀·公共卫生》期刊上的报告，全球每年约有74万宗癌症新病例与饮酒有关。报告强调，在癌症预防或整体健康方面，不存在“安全的饮酒量”。饮酒仍是全球导致早逝与残疾的主要风险因素之一。

世卫组织进一步指出，目前没有任何证据显示酒精的致癌作用存在“安全门槛”。短时间内大量饮酒者患病风险最高，而长期过量饮酒将导致不可逆的肝损伤及癌症风险上升。

根据2023年《全国健康与疾病调查》（NHMS），超过45%的马来西亚饮酒者存在暴饮行为。报告显示，45.1%的现有饮酒者有暴饮习惯，这一现象令人深感忧虑。

槟消协表示，酒精问题不仅关乎健康，更影响家庭与社会安全。酒后行为常引发家庭暴力、交通事故及社会冲突。

因此，槟消协呼吁民众戒除酒精饮品，从自我做起，守护健康、珍惜家庭，并共同建设一个更负责任、更理性的社会。

槟城消费人协会主席
莫希丁阿都卡迪