



ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อย ช่วยป้องกันโรคได้จริงหรือไม่?

เรียบเรียงโดย นพ.รณพล ประเทืองพงค์

สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หลาย ๆ คนรู้กันดีว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคเมเร็งต่าง ๆ แต่ก็ยังมีข้อถกเถียงจากบางการศึกษาถึงประโยชน์ของการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเล็กน้อยในการลดความเสี่ยงของโรคบางชนิด บทความนี้ได้อ้างอิงงานวิจัยที่มีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและจัดทำขึ้นในปี ค.ศ. 2024 โดยวิเคราะห์จากการศึกษาวิจัยชนิดการสุ่มแมนดิเลียน (Mendelian Randomization) ซึ่งเป็นวิธีการวิเคราะห์ที่ใช้ข้อมูลทางพันธุกรรมมาประเมินความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยเสี่ยงและผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เพื่อตอบคำถามว่า “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเกิดโรคเมเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ และโรคทางระบบประสาทอย่างไร” โดยจากการศึกษาพบว่าผลของการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนี้



โรคเมเร็ง

การดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเมเร็งหลายชนิดอย่างชัดเจน เช่น เมเร็งช่องปาก เมเร็งลำไส้ เมเร็งตับ เมเร็งเต้านม เมเร็งหลอดอาหาร และเมเร็งผิวหนังเมลาโนมา ในขณะที่ความเชื่อเรื่องประโยชน์ของการดื่มแอลกอฮอล์ในการป้องกันเมเร็งปอด เมเร็งไทรอยด์ รวมถึงเมเร็งทางเดินน้ำดีนั้นไม่เป็นความจริง ส่วนเมเร็งชนิดอื่น ๆ เช่น เมเร็งรังไข่ เมเร็งต่อมลูกหมาก เมเร็งกระเพาะอาหาร เมเร็งตับอ่อน เมเร็งกระเพาะปัสสาวะ เมเร็งไทรอยด์ เมเร็งทางเดินน้ำดี และเมเร็งต่อมน้ำเหลือง ไม่พบความสัมพันธ์ที่ชัดเจนกับการดื่มแอลกอฮอล์



โรคตับ

แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญของโรคตับ โดยงานวิจัยพบว่าการดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความเสียหายที่เพิ่มขึ้นของโรคตับ ทั้งโรคตับจากแอลกอฮอล์ (alcoholic liver disease) โรคตับแข็งและเมเร็งตับ ความเสี่ยงนี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับปริมาณการบริโภค โดยยิ่งดื่มมาก ความเสี่ยงยิ่งสูงขึ้น และไม่มีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยมีผลในการป้องกันโรคตับได้



โรคหัวใจและหลอดเลือด

สำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด แม้ว่างานวิจัยบางชิ้นในอดีตจะระบุว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเล็กน้อยถึงปานกลางอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ แต่การศึกษาด้วยวิธี Mendelian Randomization ในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัดว่าภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะมีความสัมพันธ์กับการดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ อย่างไรก็ตามการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง โดยเฉพาะเมื่อดื่มในปริมาณมาก นอกจากนี้ ผลที่เคยระบุว่าการดื่มแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันโรคหัวใจ อาจเกิดจากความคลาดเคลื่อนในการเก็บข้อมูลหรือเกิดจากปัจจัยกวนในงานวิจัยนั้น ๆ



โรคทางระบบประสาท

ในส่วน of โรคทางระบบประสาท การบริโภคแอลกอฮอล์นั้นส่งผลเสียต่อสมองและการทำงานของระบบประสาท แม้ว่าการศึกษาเรื่องความเสี่ยงของการเกิดโรคพาร์กินสัน และอัลไซเมอร์จากการดื่มแอลกอฮอล์ยังให้ผลที่หลากหลาย แต่ยังไม่มีความชัดเจนที่บ่งชี้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ช่วยในเรื่องของโรคทางระบบประสาท

จากการศึกษาทั้งหมดที่กล่าวมา เห็นได้ว่า **ยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนถึงประโยชน์ของการดื่มแอลกอฮอล์** ในทางตรงกันข้ามความเสี่ยงในการเกิดโรคเมเร็งหลายชนิด โรคตับ โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมองนั้น เป็นสิ่งที่หลายๆการศึกษาให้ผลตรงกัน ดังนั้น **การดื่มแอลกอฮอล์โดยหวังผลให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอาจไม่ใช่ทางเลือกที่เหมาะสม แต่การรับประทานอาหารที่เหมาะสมครบถ้วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมไปถึงการเลิกสูบบุหรี่นั้นจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าในการดูแลสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ในอนาคต**

แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

Bouajila N, Domenighetti C, Aubin H-J, Naassila M. Alcohol consumption and its association with cancer, cardiovascular, liver, and brain diseases: a systematic review of Mendelian randomization studies. *Front Epidemiol.* 2024;4:1385064.