



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 酒精的迷思與禍害



飲酒是中國人傳統文化之一，很多人都喜歡淺嚐杯中物。也有不少人於日常社交生活或於喜慶佳節時都會飲酒。然而，如果不懂得節制酒量，以致飲酒過多或過密，便會損害身體。今期快訊將會為大家解答一些有關酒精的謬誤。



## ❌ 飲適量紅酒對身體(尤其心臟)有好處？

雖然有研究指出，紅酒含有一些抗氧化物，但亦有證據顯示在研究當中，那些飲紅酒多於其他酒類的人士，其實本身的生活習慣都較健康。例如，他們會較少吸煙、飲酒份量較少、運動較多以及飲食習慣較健康。因此，實際上有可能是這些隱性原因令他們的身體較好，而非紅酒本身帶來較好的健康。因此單說飲紅酒對身體有益仍具爭議。而事實上世界衛生組織從沒有建議飲適量酒精來保護心臟健康。



## ❌ 飲酒可暖身嗎？

事實上酒精會擴張皮下血管，在飲酒後雖會即時有發熱的感覺，但由於血管擴張令加速身體散熱，因而會使人感到寒冷。因此於寒冷天氣過量飲酒反而可能引致低溫症。

## ❌ 飲酒前先吃飽一點可減低醉酒的機會？

飲酒前先吃飽只能減慢酒精被吸收入血液的速度，但不能防止酒精吸收。因此飲酒前大量進食並不是不能防止醉酒。

## ❌ 飲酒後面紅是否健康的現象？

飲酒後，酒精會經胃和腸道吸收後，進入血液並到達肝臟。在肝臟裡，酵素會把酒精分解成乙醛。這些乙醛會進一步被解成其他無害的化合物。那些飲酒後會面紅的人士是由於先天因素令分解乙醛速度較慢，以致乙醛於身體積聚。而積聚的乙醛會引致身體（尤其於面、頸和肩膊部位）的微絲血管擴張，因而導致面紅。所以飲酒後面紅並不是健康的現象。

# 酒精對身體健康有甚麼影響？

無論飲用少至中量的酒精，都會為健康帶來風險，當中包括：

- **過重**，因為酒精含高熱量
- **損害肝臟**，例如肝炎、肝硬化，甚至肝癌，因為肝臟主要負責分解吸收到人體內的酒精
- **高血壓和營養失調**
- 消化系統毛病：例如食道炎、慢性胃炎和胃潰瘍等
- **癌症**：例如口腔癌、咽喉癌、喉癌、食道癌、結腸直腸癌和女性乳癌
- 暴飲會增加酒精中毒、意外損傷、自殺、不安全性行為及牽涉入暴力事件的風險



酒精對身體影響的程度要視乎多種因素，包括飲用的份量、身體吸收酒精的速度，以及有否與藥物一起服用等

## 在以下情況切勿飲酒！

- **懷孕或計劃懷孕**：酒精會影響胎兒的健康，導致永久性的先天缺陷、生長障礙、發展問題和胎兒酒精中毒綜合症等
- **未成年**：兒童和青少年飲酒會較易引致腦部發育損害和日後對酒精的依賴
- **服用藥物期間**：酒精有機會與多種藥物的功效互相影響，從而增加其毒性、引發疾病，甚至死亡
- **進行需要高度集中力和協調能力的活動前或期間**，例如駕駛、操作機器、處理化學物品、利器或危險物品、高空工作和游泳等：酒精會削弱個人的反應能力、感知能力、集中力、視覺和聽覺等，因此飲酒後從事這些活動會增加發生危險的機會

倘若偶然要飲酒，便應注意以下事項：

- **不要空腹喝酒**，以免令酒精被快速吸收
- 認清自己的酒量和飲品的酒精含量
- **選擇酒精含量較低的飲品**，或加冰以稀釋酒精
- 不要大口地喝飲，以防止血內酒精濃度急速上升
- 於飲酒其間以水、果汁或汽水間疏飲酒的時間
- **切勿酒後駕駛並乘搭交通工具**，或指定一名沒有飲酒的司機駕駛



參考資料：

- [http://www.chp.gov.hk/files/pdf/young\\_people\\_chi.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/young_people_chi.pdf)
- <http://www.gov.hk/tc/residents/health/addictions/other/alcohol.htm>
- [http://www.change4health.gov.hk/tc/faqs/alcohol/index\\_t.html](http://www.change4health.gov.hk/tc/faqs/alcohol/index_t.html)

以上資料只供參考

更新日期: 2016年11月7日

