



衛生防護中心
Centre for Health Protection

健康貼士

飲酒並非全無健康風險。因此，若要飲酒，宜有節制。請注意，在進行以下活動前或進行期間絕對不宜飲酒：駕車、處理化學物品、鋒利及危險物品、操作機器、高處工作、服用藥物、劇烈運動或游泳。

刊物內容包括

- > 你知不知道……
- > 飲酒戒備
- > 簡訊
- > 活動消息

本份刊物由衛生署衛生防護中心
監測及流行病學處出版。

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 18 樓

<http://www.chp.gov.hk>

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，

電郵是 ro_dp3@dh.gov.hk。



衛生署
Department of Health

非傳染病 資訊天地

二零零四年十二月
第一卷 第四期

你知不知道……

▶ 醉酒駕駛不但觸犯法例，而且會大幅增加因交通意外而導致重傷及死亡的機會。根據運輸署道路安全及標準研究部的交通意外資料庫顯示，在二零零零至二零零三年期間，共有 321 名司機酒後駕駛並涉及有人傷亡的交通意外。當中包括 7 名司機涉及死亡意外，即在意外中有一位或多位人士於意外發生後 30 天內因此事故死亡；101 名司機涉及嚴重意外，即在意外中有一位或多位受傷人士因此事故而要留院超過 12 個小時；和 213 名司機涉及輕微意外，即在意外中只涉及一位或多位受傷人士及如需留院則不超過 12 個小時（見表一）。

表一：二零零零至二零零三年按嚴重程度劃分司機酒後駕駛並涉及有人傷亡意外的司機數字

嚴重程度	2000 年	2001 年	2002 年	2003 年	總數
死亡	0	3	1	3	7
嚴重	21	25	22	33	101
輕微	53	32	58	70	213
總數	74	60	81	106	321

資料來源：運輸署 (http://www.info.gov.hk/td/chi/transport/rssd/index_c.htm)。

▶ 二零零四年十月進行的一項電話調查，成功訪問了 2 088 名年齡介乎 18 至 64 歲本地人士，結果顯示在 443 名報稱在過去 12 個月內曾經駕車的人士中，有 31 名 (7.0%) 在過去一個月內，曾經在飲酒後兩小時內駕車，當中 26 名 (83.9%) 是男性。按年齡組別進一步分析，年齡介乎 35 至 44 歲的人士曾經在飲酒後兩小時內駕車的比率 (10.0%) 為最高（見表二）。

表二：在二零零四年十月報稱曾經在飲酒後兩個小時內駕車的人數

年齡組別	曾經在過去十二個月內 有駕車的人數	在過去的一個月內曾經在飲酒後 兩個小時內駕車的人數 (%)
18-24	46	3 (6.5%)
25-34	121	7 (5.8%)
35-44	150	15 (10.0%)
45-54	95	5 (5.3%)
55-64	31	1 (3.2%)
總數	443	31 (7.0%)

資料來源：衛生署二零零四年十月行為風險因素調查（臨時數字）。

飲酒戒備

聖誕節及新年是與親友共敘的好日子，在這個普天同慶的節日，有些人認爲飲酒可令人鬆弛，並有助打破社交隔膜，因而喜歡開懷暢飲。但過量飲酒，無論是一次過大量飲用或長期飲酒過密，都會危害健康。暴飲(指連續飲用五杯或以上酒類飲品)對健康危害更甚。大量飲酒會使人對酒精產生依賴，和導致肝臟及腦部受損並增加患癌機會(例如：口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、食道癌、結腸癌及直腸癌)。要知道，很多與酒精有關的死亡都是由酗酒引致的。

爲了解香港人的飲酒模式，於二零零三年九月至二零零四年五月期間進行的人口住戶健康調查，成功面訪了超過 7 000 名年齡爲 15 歲及以上的本地男女，問卷內包括訪問受訪者的飲酒習慣。調查結果顯示(見表三)，有 4.7% 15 歲及以上過往有飲酒習慣的香港居民已經戒酒；23.7% 間中飲酒(每星期飲酒少於一次)；和 9.5% 有定期飲酒的習慣(一星期至少飲酒一次)。

調查亦指出，報稱現在有飲酒的受訪者當中，14.4% 在過去一個月內曾經暴飲。當中男性的百分率較女性的爲高(18.5% 對 7.9%)。按年齡分析，較年輕的年齡組別在過去的一個月內曾經暴飲的百分率(15-24 歲和 25-34 歲年齡組別的百分率分別爲 17.7% 和 22.5%) 較其他較年長的年齡組別爲高(35-44 歲，45-54 歲和 55 歲及以上人士的百分率分別爲 14.1%、13.8% 和 5.4%)。

表三：按性別劃分的飲酒模式

	男性百分率	女性百分率	總百分率
從不飲酒	46.8%	73.8%	61.6%
以前有飲酒，但現已戒酒	7.3%	2.5%	4.7%
一星期飲酒少過一次	28.8%	19.5%	23.7%
一星期有一至三日飲酒	9.0%	2.1%	5.2%
一星期有四至六日飲酒	2.4%	0.8%	1.5%
每天都飲酒	5.1%	0.9%	2.8%
不詳	0.6%	0.4%	0.5%

資料來源：衛生署二零零三／零四年人口住戶健康調查(臨時數字)。

* * * * * 活動消息 * * * * *

衛生防護中心轄下之中央健康教育組，將於 12 月下旬在全港 87 個公共屋邨推行「行樓梯推廣計劃」，呼籲市民透過多行樓梯將運動融入日常生活中。有關詳情，請致電中央健康教育組健康教育熱線 28330111，或瀏覽「行樓梯健身中心」網頁，網址是 <<http://stairclimbing.cheu.gov.hk>>。



何謂飲酒過量呢？要知道飲酒並非全無健康風險，而某些因素如健康狀況均可直接影響個人飲用酒精飲品的「安全水平」。

對於一個健康男士來說，低風險的飲酒水平是：
 每天少於三至四個標準酒精單位；
 每星期少於二十一個標準酒精單位；和
 每星期最少有兩日完全不飲酒。

對於一個沒有懷孕的健康女士來說，低風險的飲酒水平是：
 每天少於一至兩個標準酒精單位；
 每星期少於十四個標準酒精單位；和
 每星期最少有兩日完全不飲酒。

事實上，最安全的水平就是完全不飲酒。

- 若要飲酒，以下是一些可避免飲酒過量的貼士：
- 要清楚了解你所飲的酒和它的酒精濃度- 不同的酒精飲品會蘊含不同程度的酒精份量。所以，飲用者要清楚知道他們所選酒類的標準酒精單位份量(見方格一)。
 - 調節飲酒的速度- 淺嚐慢用，可防止血液內的酒精含量急速上升。
 - 切忌空肚飲酒- 邊進食邊飲酒可減緩酒精的吸收速度。
 - 於每杯酒之間加插一杯非酒精飲品。
 - 別人爲你添酒時，要適當地拒絕。

方格一：何謂標準酒精單位？標準酒精單位是量度酒類飲品所含酒精強度的參考單位，而一個單位代表八至十克純酒精。

標準酒精單位的例子	容量	單位
一小罐/瓶啤酒- 酒精含量約 5%	370 毫升	1.5
一杯餐酒- 酒精含量約 12%	100 毫升	1
一小杯中國酒- 酒精含量 30% (例如孖蒸米酒)	35 毫升	1
一杯烈酒- 酒精含量約 40% (例如白蘭地、威士忌、琴酒或伏特加)	30 毫升	1

飲酒須有節制。在駕車前或駕車期間，最好滴酒不沾。同樣地，當你認爲你的朋友已有醉意而不適宜駕車時，千萬不要讓他們駕車。你應替他們召喚一部的士或安排一名不飲酒的朋友擔任司機。請緊記，飲酒並非全無健康風險。要平安地慶祝節日的方式其實很簡單，就是避免飲酒。若要飲酒，宜有節制。

* * * * * 簡訊 * * * * *

一項於一九九八年四月至二零零零年三月期間進行的研究，訪問了本地醫院 822 名腸癌病患者和 926 對照個案，結果發現飲酒習慣會增加患腸癌的風險。調查指出，現有飲酒的人士和那些一星期內飲酒四日或以上的人士(現在有飲酒或已戒酒者)，或一星期有飲多過四個酒精單位的人士(曾經有飲酒或已戒酒者)，患腸癌的風險較不飲酒的人士高。然而戒酒的時間越長，患上腸癌的風險則會相應越低。(資料來源：Ho JW, Lam TH, et al. Smoking, drinking and colorectal cancer in Hong Kong Chinese: a case-control study. International Journal of Cancer 2004; 109(4): 587-97.)