

#酒為下著
#AlcoholFails

HP
衛生防護中心

衛生署

非「酒」不可？要識得揀！



2019年9月版





基於聽聞或個人經歷，你或許對酒早有認識。然而你對酒的認知又存在多少謬誤、多少真相？你可從這小冊子了解酒精對健康的影響，才對飲酒作出知情的選擇。

酒對身體的即時影響



你飲酒是快或慢和是否空肚飲酒會影響身體吸收酒精的速度。



對某些人來說，即使飲一杯酒也會導致血液中的酒精濃度超過本港法例對駕駛人士的限制。



你的肝臟會分解大部分酒精。一個健康的肝臟每小時分解不到一個酒精單位（大概是一罐啤酒）的酒精。如果肝臟受損如肝硬化，分解酒精所需的時間會更長。

大量飲酒令肝臟未能及時移除血液中的酒精，令血液中的酒精濃度迅速上升，從而損害大腦的功能，置你於某些你不願別人知悉的尷尬境況，甚至危及生命。



快速飲下 **4** 個單位酒精會導致意識迷糊、頭暈和嘔吐大作。



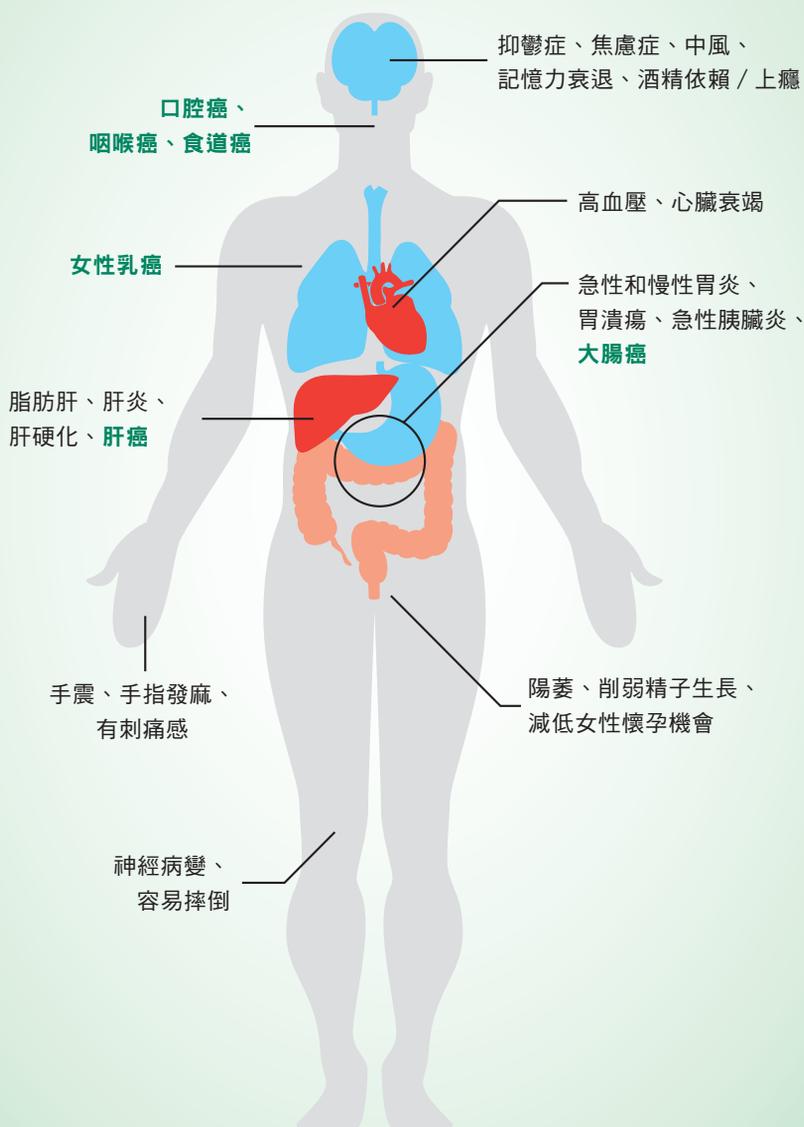
一個重 **52** 公斤的人在短時間內飲多過 **8** 個單位的酒精，會令血液酒精含量達到致命水平。



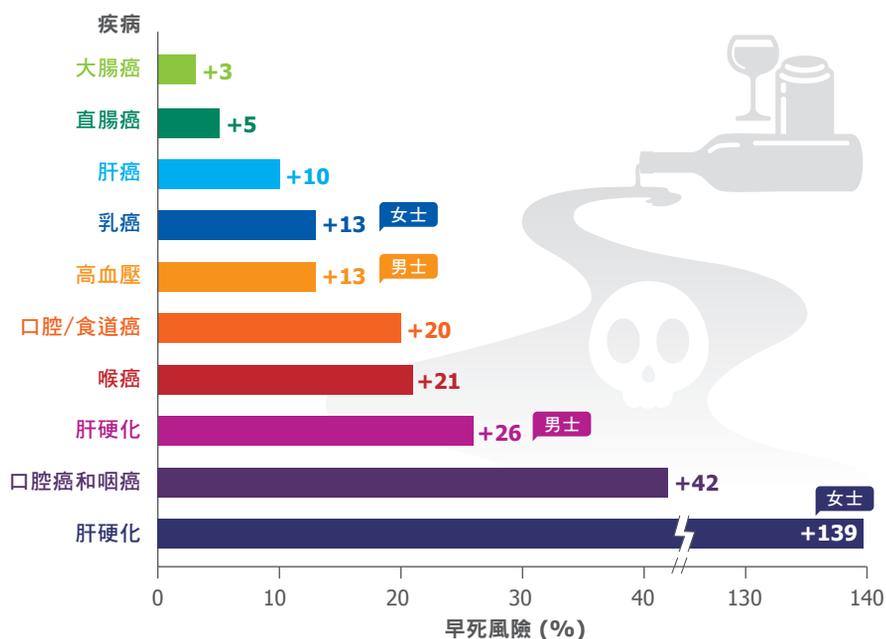
酒精大大降低個人的自制能力，增加造成意外、自殘、家庭暴力、疏忽照顧兒童和虐兒、曠課和曠工，以及因進行不安全性行為而所導致的意外成孕、性病及愛滋病。

飲酒損害健康，你還要飲？

如果繼續飲酒，你會較有可能患上



有人可能告訴你每日飲一至兩杯酒對心臟有益。下圖顯示每日一杯酒實際對你健康構成的影響。

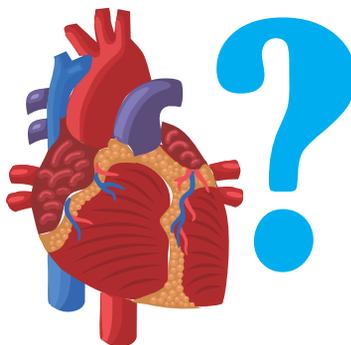


資料來源：Adopted from Communicating Alcohol-Related Health Risks: Canada's Low Risk Alcohol Drinking Guidelines.

飲酒愈多、愈頻密和愈持續，上述健康風險也越大。

你不值得為了一些有待相權的所謂護心功效而飲酒，因為：

- 同等分量的酒會增加你患上其他慢性疾病，如肝硬化和某些癌症的風險。有許多方法如健康飲食、多做運動和不吸煙都可直接保護心臟，同時減低患上其他疾病的風險。
- 值得注意的是，酒精保護心臟的效果只反映在個別西方研究，並未能在所有人口中觀測得到。在香港長者中進行的研究未能顯示適度飲酒對心臟健康有好處，相反有本地研究發現飲酒會增加長者死於缺血性心臟病的風險。



哪些人或情況下不宜飲酒？



懷孕或
計劃懷孕的婦女



兒童和青少年



感到身體不適，
情緒低落或疲倦



須操作儀器或
駕駛車輛等需要技術或
有風險的工作



曾經有酒精或
毒品依賴



曾經或正患有
嚴重的精神病



運動前後或
進行運動時



有健康問題
(如痛風、肝病、
心臟病和高血壓)



正服用藥物

如有疑問，可以請教你的醫生。

解開飲酒的迷思

因為我很少飲醉，所以酒精對我無影響



不論飲醉與否，你的肝臟需要運作把大部分被身體吸收的酒精分解。分解酒精的過程會產生有害的代謝物，從而損害肝臟和其他器官。早期的器官受損沒有明顯症狀。

酒後面紅代表酒量好

很多亞洲人飲酒後面紅，是因為體內缺乏一種分解有害酒精代謝物的酵素。飲酒後皮膚變紅，只不過是身體累積有害代謝物的一項徵兆。

飲酒可幫我入睡

雖然飲酒或會引起睡意，但靠酒精引發的睡眠往往時間較短，睡眠質素亦較差。再者，研究顯示身體很快適應酒精的安眠效果，隨着安眠效果變差，你亦會越飲越多。



飲酒可以幫我減壓排鬱

酒精是一種強勁的中樞神經鎮抑劑。剛開始飲酒時，酒精也許令你感覺輕鬆，但長期飲酒，會令你出現抑鬱和焦慮的情緒，令你更難處理壓力。這是因為經常大量飲酒會干擾我們腦部化學物質的水平，從而影響腦部功能和精神健康。



飲茶有助解酒

雖然液體可為身體補充水分，降低血液中的酒精濃度，但事實上已被吸收的酒精仍需依靠肝臟來分解。



偶爾給兒童或青年飲一兩口無相干

由於人體大腦到 20 歲之後才發育完成，年幼時接觸酒精可能會影響正常的腦部發育及功能。研究顯示太早讓兒童接觸酒精，會增加長大後出現飲酒問題的風險。相信你不會在沒有合理理由下，讓你的至愛受酒精危害吧！



偶爾暴飲不會對身體構成損害



大量飲酒，即使是偶爾為之，都十分危險。只要是一次暴飲也可令人出現不負責任的行為，危及自身和他人。而酒精對身體的損害，如急性酒精中毒、急性胰腺炎，分分鐘可致命。就算身體損害沒有即時顯現出來，暴飲已對身體各個器官造成損害。



了解自己的飲酒狀況

有些人的飲酒量可能或已達影響自己或他人的程度仍懵然不知。因此，飲酒人士需要了解自己的飲酒狀況。

一個「酒精單位」含 10 克酒精，是量度酒精含量的常用單位，你可利用此單位來監察自己飲酒的分量。

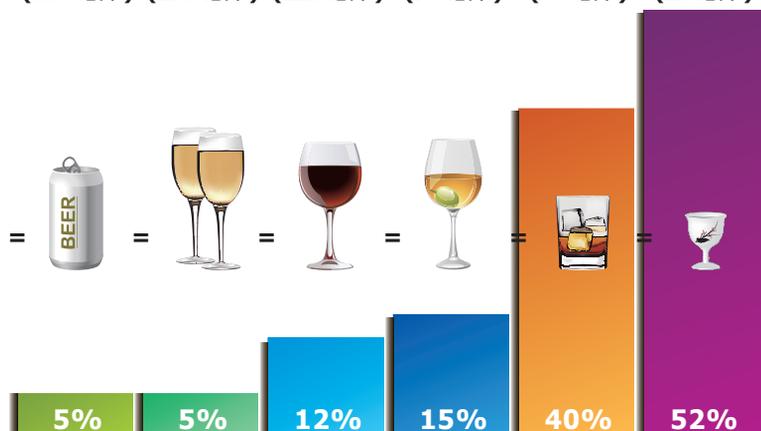
若你有飲用多種酒的習慣，你可把當天或某一次飲酒的酒精單位全部加起來。

以下飲品含有約一個「酒精單位」。

啤酒 / 汽水酒	蘋果酒	紅酒 / 白酒 / 香檳	梅酒	烈酒 (如威士忌、伏特加、白蘭地)	中式烈酒 或白酒
1 罐 (330 毫升)	2 杯 (275 毫升)	1 杯 (125 毫升)	1 小杯 (75 毫升)	酒吧杯 (30 毫升)	0.5 兩 (25 毫升)

容量

含有大概
一個酒精
單位



若你想更精確了解飲品所含的「酒精單位」及評估自己飲酒風險，你可以到 [<http://change4health.gov.hk/tc/audit>] 填寫 (AUDIT 檢測) 問卷。你的家庭醫生或相關專業人員可以幫到你。

請你記着，即使身體健康但若要飲酒，男士每天不應飲超過兩個酒精單位，女士每天不應飲超過一個酒精單位。為健康着想和減低患癌風險，循序漸進地減少飲酒，直至完全不飲酒是最佳選擇。



認識更多不同酒精飲品的「酒精單位」，請瀏覽

http://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/facts/standard_drink/examples

你準備好為自己及他人減少飲酒嗎？

🍷 記錄自己的飲酒量

- 了解飲料的酒精含量 (%vol 或 ABV)
- 選擇酒精含量較低的飲料



🍷 為自己設定飲酒上限

- 堅守自己設定的每天、每周或每次飲酒上限，並循序漸進調低上限
- 男士每天不應飲超過兩個酒精單位，女士每天不應飲超過一個酒精單位

🍷 飲得聰明一點

- 忌空肚飲酒，飲酒時亦要進食
- 慢慢飲
- 祝酒時，避免一口氣喝光杯中酒
- 避免鬥酒或添酒
- 交替飲用酒精及非酒精飲品（如橙汁蘇打水，或有汽青檸水）



🍷 留意朋輩給你的壓力，但堅持你的選擇

- 避免去酒吧或有酒提供的地方
- 告訴你的家人朋友你在減少飲酒
- 準備和練習如何拒絕飲酒



🍷 如有以下情況出現，請盡快向專業人員求助

- 需依賴酒精入睡或紓緩情緒
- 健康或社交因飲酒而出現問題
- 開始不受控地飲酒，或越來越依賴酒精



若你沒有飲酒習慣，便不要以為飲酒有可能改善健康而開始飲酒。



請填寫飲酒與健康篩查問卷 (AUDIT 檢測) ,
以了解酒精正如何影響你的健康和人生。

尋求協助

要遠離酒精需要一點努力。與你的家庭醫生商量一下。以下是一些提供戒酒的專業服務，詳情請向就近服務提供者查詢。

1. 醫院管理局精神科專科門診部

醫生會考慮轉介有精神健康需要的飲酒人士到醫院管理局精神科專科門診部接受評估及治療。專科門診部只接受醫生的轉介。

2. 東華三院「心瑜軒」預防及治療多重成癮綜合服務中心

「心瑜軒」為全港市民提供一站式跨專業多重成癮治療及輔導服務。當中涉及酗酒、吸毒、賭博成癮、網絡成癮、性成癮、消費成癮等多重成癮行為。服務包括：輔導服務、心理治療、健康評估、精神健康評估和治療、小組及治療營等。

電話：2827 1000

網址：<http://icapt.tungwahcsd.org>

地址：香港灣仔軒尼詩道 199-203 號
東華大廈 8 樓

3. 東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

由跨專業團隊為酗酒人士提供全面的評估、治療及輔導服務。其他服務包括住院轉介、家庭支援、熱線電話、義工服務以及平衡生活的活動。

查詢電話：2884 9876

網址：<http://atp.tungwahcsd.org/>

電郵：cc-atp@tungwah.org.hk

各區服務的詳情

東區及灣仔服務處

地址：香港筲箕灣寶文街 6 號
東華三院方樹泉社會服務大樓 9 樓

明心樓辦事處

地址：新界屯門青松觀路 13 號明心樓 1 樓

中西南及離島服務處

地址：香港上環禧利街二號
東寧大廈 1501-1504 室

蝴蝶灣辦事處

地址：新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心 4 樓

4. 香港戒酒無名會

服務時間：會面時間為每天的早上至傍晚。可於他們的網站，查閱詳細的時間表

電話：2578 9822

網址：<http://aa-hk.org/>