

飲酒過度與「假日心臟症候群」

要點

- ※ 酗酒危害健康。「假日心臟症候群」是與節日過量飲酒有關的一種心臟疾病。
- ※ 在假日心臟症候群的患者中，最常見的心律不正為心房顫動。研究顯示，即使飲用少量常見類別的酒精飲品（包括啤酒、葡萄酒和烈酒），也會增加出現心房顫動的風險。
- ※ 市民應避免飲酒，以更健康的方式慶祝聖誕及新年假期。選擇飲酒的人應謹慎選擇飲品，注意飲用量，以免過量。
- ※ 有些人士必須滴酒不沾，包括兒童及青少年；打算在派對後駕車的人；懷孕或計劃懷孕的婦女；有肝病、高血壓和心臟病等健康問題或正服用藥物的人士等。
- ※ 如欲獲取更多有關飲酒與健康風險的資訊，請瀏覽網頁 www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/index.html。

飲酒過度與「假日心臟症候群」

聖誕節及新年是充滿節日佳餚及各式飲料的派對季節。然而，酗酒危害健康。在節日過度飲酒，可導致心律不正（即心跳的速度或節奏出現問題）。這種由飲酒誘發的心臟疾病俗稱「假日心臟症候群」，可發生在無明顯心臟問題的酗酒以及暴飲人士身上^{1, 2}。雖然病情大多可以逆轉，通常患者停止飲酒後一段時間便可消退，但有些患者的心跳異常情況持續較長時間，其間更出現呼吸短促、胸部不適或頭暈等症狀。如果病情持續，沒有及時治理，或會導致包括心肌梗塞、心臟衰竭和中風等嚴重併發症^{3, 4}。暴飲（即在短時間內大量飲酒）後出現的心律不正，甚至可誘發猝死²。

飲酒與心房顫動的關係

在假日心臟症候群的患者中，最常見的心律不正為心房顫動^{1, 2}。雖然箇中的具體原理尚未完全明白⁵，但酒精是已知有毒且可致癌的物質，會直接、間接影響身體多個器官及系統^{6, 7}，包括心臟和可導致心律不正。飲酒會損害心臟細胞並影響貫穿心肌的

神經信號傳輸^{2, 8}。乙醛（酒精在人體內的主要代謝物）也可以增加心肌發生異常收縮的機會^{2, 8}。此外，酒精具有利尿作用，可導致電解質紊亂，並引發心律不正⁸。

從觀察性研究所得的大量證據顯示，飲酒可引發心房顫動症狀。飲酒愈多，心房顫動的風險就愈高^{5, 8}。有涵蓋 7 項前瞻性研究的綜合分析指，每天飲 1 杯酒（12 克酒精）的人士患上心房顫動的風險較不飲酒人士高 8%，而每天飲 2、3、4 和 5 杯酒，相應風險則分別高 17%、26%、36% 和 47%⁹。此外，一項有超過 107 000 名歐洲人參與的大型社區隊列研究發現，即使飲用少量（即每天少於 1 杯）常見類別的酒精飲品（包括啤酒、葡萄酒和烈酒），也會增加出現心房顫動的風險^{10, 11}。

值得注意的是，有研究指亞洲人（包括韓國人和中國人）的酒精代謝能力與白種人相比往往較弱（原因是遺傳導致體內缺乏一種分解酒精的酵素），因此受飲酒相關危害影響的風險可能較高^{12, 13}。南韓一項

超過 150 萬名 20 至 39 歲青年人參與的隊列研究顯示，與連續 4 年滴酒不沾或輕度飲酒的人士相比，連續 4 年中度至重度飲酒（每星期攝入 105 克或以上酒精）的人士患上心房顫動的風險高 25%¹⁴。

歡度佳節不「傷心」

佳節本是歡慶快樂的日子，但瑞典的研究顯示平安夜、聖誕節和元旦期間，心臟病發作的風險可能受飲酒過多及暴食或睡眠不足等因素影響而升高 20% 至 37%¹⁵。此外，酒精會降低自我抑制能力及削弱判斷力，或令人做出魯莽決定或醉酒行為，例如酒後駕駛、打架或其他擾亂秩序之舉，與歡度佳節的精神背道而馳。

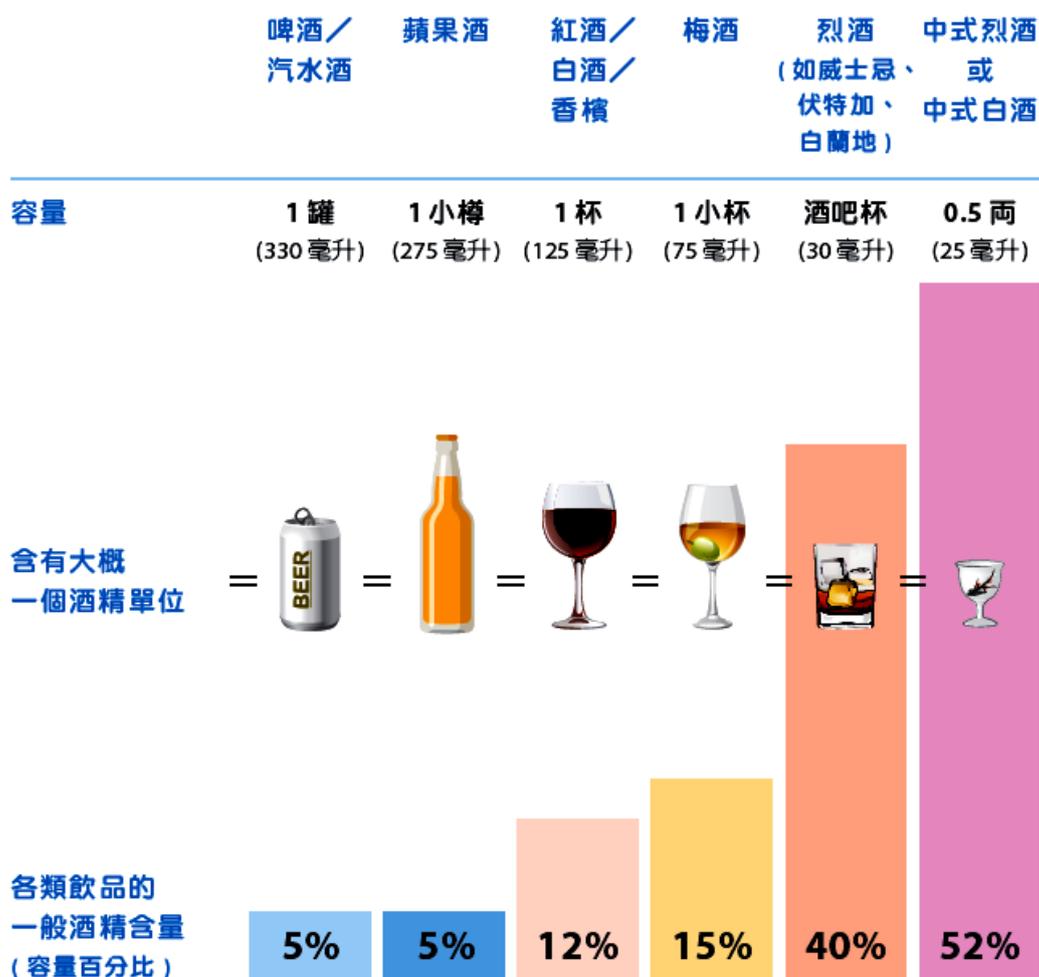
事實上，「無酒派對」也能盡興。主辦者可提供各種非酒精飲料，例如以氣泡礦泉水、不含酒精的水果賓治、梳打水加青檸或檸檬、鮮榨果汁或淡花果茶等，替代酒精飲品。同樣地，赴會人士也並非一定要飲酒。有人邀飲時，可簡單說「不」或借故拒絕（例如「明天有事要辦」，「我正戒酒」或「我不喜歡酒的味道」）。

為免他人詢問「你的飲料在哪？」，不飲酒人士可隨身手持一杯非酒精飲品。選擇飲酒的人應注意飲用量，以免過量。一般來說，男性每日不應飲超過 2 個酒精單位（即 20 克酒精），女性每日不應飲超過 1 個酒精單位（即 10 克酒精）¹⁶。飲酒人士亦應清楚了解飲品的酒精含量（方格一）並選擇酒精含量較低的飲品；飲酒前或飲酒期間應進食，宜淺酌，切忌大口灌下去；先喝非酒精飲品，並與酒類交替飲用；祝酒時，不要一口氣喝光杯中酒；以及避免鬥酒和添酒。要注意，酒精飲品的熱量一般很高。飲酒會攝取多餘熱量，可以令到體重增加。根據世界衛生組織¹⁷，一罐／細樽裝 330 毫升、酒精含量為 5% 的啤酒約含 140 千卡，這大概是 7 粒方糖的熱量。一杯 175 毫升、酒精含量為 13% 的紅酒可含約 160 千卡，這大概等於 8 粒方糖的熱量。

最重要的是，下列人士必須滴酒不沾：兒童及青少年；打算在派對後駕車的人；懷孕或計劃懷孕的婦女；有肝病、高血壓和心臟病等健康問題或正服用藥物的人士¹⁸。如欲獲取更多有關飲酒與健康風險的資訊，請瀏覽網頁 www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/index.html。

佳節期間，市民除了避免飲酒和謹慎選擇飲品外，也應依照健康飲食的原則，按適當比例進食多類食物，並限制攝取油、鹽和糖¹⁹。為增加熱量的消耗，市民亦應限制久坐時間、多步行及增加體能活動量。讓我們以更健康的方式歡度聖誕及新年假期！

方格一：大約相當於一個「酒精單位」的常見酒類飲品的相應飲用份量及酒精含量²⁰



註：「酒精單位」是量度酒精含量的常用單位，一個「酒精單位」相等於10克純酒精。不同品牌和類型的酒精飲品所含的「酒精單位」數目可以有很大差別。

參考資料

1. Ettinger PO, Wu CF, De La Cruz C, Jr., et al. Arrhythmias and the "Holiday Heart": alcohol-associated cardiac rhythm disorders. *American Heart Journal* 1978;95(5):555-562.
2. Tonelo D, Providência R, Gonçalves L. Holiday heart syndrome revisited after 34 years. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* 2013;101(2):183-189.
3. Benjamin EJ, Chen PS, Bild DE, et al. Prevention of atrial fibrillation: report from an NHLBI Workshop. *Circulation* 2009;119(4):606-618.
4. Brown KN, Yelamanchili VS, Goel A. *Holiday Heart Syndrome*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2022.
5. Benjamin EJ, Al-Khatib SM, Desvigne-Nickens P, et al. Research priorities in the secondary prevention of atrial fibrillation: A National Heart, Lung, and Blood Institute virtual workshop report. *Journal of the American Heart Association* 2021;10(16):e021566.
6. Alcohol. Geneva: World Health Organization, 21 September 2018. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol.
7. IARC Monograph on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Human. Volume 44: Alcohol Drinking. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 1988.
8. Voskoboinik A, Prabhu S, Ling LH, et al. Alcohol and atrial fibrillation: A sobering review. *Journal of the American College of Cardiology* 2016;68(23):2567-2576.
9. Larsson SC, Drca N, Wolk A. Alcohol consumption and risk of atrial fibrillation: a prospective study and dose-response meta-analysis. *Journal of the American College of Cardiology*. 2014; 64(3):281-289.
10. Csengeri D, Sprünker NA, Di Castelnuovo A, et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes. *European Heart Journal* 2021;42(12): 1170-1177.
11. Csengeri D, Sprünker NA, Schnabel RB. Alcohol and atrial fibrillation: dose matters, not so much the type. *European Heart Journal* 2021;42(25):2507-2508.
12. Suddendorf RF. Research on alcohol metabolism among Asians and its implications for understanding causes of alcoholism. *Public Health Reports* 1989;104(6):615-620.
13. Brooks PJ, Enoch MA, Goldman D, et al. The alcohol flushing response: an unrecognized risk factor for esophageal cancer from alcohol consumption. *PLoS Medicine* 2009;6(3):e50.
14. Han M, Lee S, Choi E, et al. Habitual alcohol intake and risk of atrial fibrillation in young adults in Korea. *JAMA Network Open* 2022;5(9):e2229799.
15. Mohammad MA, Karlsson S, Haddad J, et al. Christmas, national holidays, sport events, and time factors as triggers of acute myocardial infarction: SWEDHEART observational study 1998-2013. *British Medical Journal* 2018;363:k4811.
16. Minimising Alcohol-related Harm. Hong Kong SAR: Department of Health. Available at www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/facts/minimising/index.html.
17. Alcohol Labelling. A Discussion Document on Policy Options. Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe, 2017.
18. 香港特別行政區：衛生署。非酒不可？要識得揀（二零二二年二月版）。
19. 香港特別行政區：衛生署。香港的健康飲食金字塔。
20. 香港特別行政區：衛生署。如何改變飲酒習慣以減低健康風險自助手冊。

飲酒對身體的潛在影響

為了加強市民認識飲酒對身體的潛在影響，從而為身體着想作出更健康的選擇，衛生署推出了兩部全新的政府電視宣傳短片——《酒精與癌症》和《酒精與熱量》。要觀看短片，可瀏覽相關網站。

《酒精與癌症》



世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構指出，酒精已被列為「對人類致癌」（即第一類致癌物），與煙草屬同一類別，因為有足夠證據顯示飲用酒精飲品可增加患上一些癌症的風險，包括口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌和女性乳癌。就致癌風險而言，飲用酒精飲品並無安全的水平。飲酒愈多，風險就愈高。

網站：

<https://youtu.be/yPoc9Ew0zjA>

《酒精與熱量》



酒精飲品的熱量一般很高。根據世界衛生組織，一罐／細樽裝普通啤酒（330 毫升，5% 酒精濃度），可以含有大概 140 千卡，這大約是七粒方糖所含的熱量。而一杯紅酒（175 毫升，13% 酒精濃度），可以含有大概 160 千卡，這大約是八粒方糖所含的熱量。飲酒會攝取多餘的熱量，而攝取多餘的熱量可以導致體重增加。

網站：

<https://youtu.be/djofG79Nauw>

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險 資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵

so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

林嘉潤醫生

李兆妍醫生

梁美紅醫生

蘇佩嫦醫生

尹慧珍博士