

## 飲酒、2019冠狀病毒病與非傳染病

### 要點

- ※ 2019 冠狀病毒病（下稱「冠狀病毒病」）的大流行，對市民在生活及健康方面的行為帶來許多影響，當中包括飲酒的模式。一項涉及多個國家的調查顯示，很多飲酒人士在冠狀病毒病大流行期間增加了飲酒量。
- ※ 酒精是一種有毒物質，直接和間接影響身體多個器官和系統，可使精神健康問題惡化，也會使身體出現各種毛病。飲酒（尤其是大量飲酒）會削弱免疫系統，令飲酒人士更容易受到感染。有研究顯示，飲酒會增加患上嚴重呼吸道感染的風險，包括肺炎。
- ※ 酒精是多種包括癌症、心血管及循環系統疾病、肝病、二型糖尿病和胰腺炎等慢性非傳染病的誘因之一。此外，家暴和虐待兒童也往往與酗酒有關。
- ※ 「冠狀病毒病」大流行之際，飲酒無助於應對枯燥的生活、壓力和其他負面情緒。衛生署呼籲市民採取健康的生活模式，避免飲酒，以加強免疫系統，保持身體強健。讓我們繼續同心抗疫！

# 飲酒、2019 冠狀病毒病與非傳染病

2019 冠狀病毒病（下稱「冠狀病毒病」）的大流行，對市民在生活及健康方面的行為帶來許多影響，當中包括飲酒的模式<sup>1</sup>。從以往的公共衛生危機，例如 2003 年嚴重急性呼吸系統綜合症可以證明<sup>2, 3</sup>，市民是會因為壓力或其他負面情緒而增加飲酒量。

## 冠狀病毒病大流行期間的飲酒概況

為要遏止冠狀病毒病傳播，世界各地政府都實施社交距離措施（包括居家令和隔離檢疫措施），這難免會對市民的身心健康構成負面影響。2020 年 5 月至 6 月，在倫敦的一所獨立研究機構（Global Drug Survey）開展有關冠狀病毒病為期七周的特設調查，以了解冠狀病毒病大流行對市民飲酒以至服用其他藥物、精神健康和人際關係方面的影響<sup>4</sup>。調查涉及 11 個國家（英國、瑞士、愛爾蘭、德國、法國、荷蘭、奧地利、澳洲、新西蘭、巴西和美國）逾 55 000 名受訪者。根據所收集的資料，相比 2020 年 2 月防控冠狀病毒病的限制措施實施之前，43% 的飲酒人士表示飲酒次數（即過去 30 天的飲酒日數）有所增加，36% 增加了飲酒量（即每個飲酒日的標準單位酒類飲品數目），23% 增加了暴飲次數（即一次過飲五杯酒或以上的日數）。增加飲酒的原因方面，超過五分之二飲酒人士指因為有更多時間飲酒（42%）和生活格外枯燥（41%）所致；也有相當大比例的飲酒人士聲稱

因為感到壓力（27%）、沮喪（21%）或孤單（20%）；還有些（14%）表示因為囤積了酒精飲品，所以在家飲酒比平時多。不過，分別有 25%、22% 和 29% 的飲酒人士聲稱減少了飲酒次數、飲酒量和暴飲次數，主要原因是減少了光顧平時飲酒的地方（67%）和與酒友的接觸（64%）<sup>4</sup>。

至於香港方面，一項於 2020 年 4 月 9 日至 23 日進行的電話調查，訪問了超過 1 500 名 18 歲或以上的居民。結果發現自冠狀病毒病爆發以來，5.5% 的飲酒人士表示飲酒量有所增加，而瀏覽社交媒體或網上論壇有關「飲酒／吸煙可預防冠狀病毒病」等錯誤訊息、家居隔離時間較長、有焦慮和抑鬱等精神困擾症狀，都與飲酒量增加息息相關。另一方面，36.8% 的飲酒人士表示減少了飲酒量，原因可能是資料搜集期均實施社交距離措施，以及酒吧、酒館和會所等主要飲酒場所被強制關閉<sup>5</sup>。

## 飲酒的禍害

酒精是一種有毒物質，直接和間接影響身體多個器官和系統，可使精神健康問題惡化，也會使身體出現各種毛病。在冠狀病毒病大流行之際，飲酒無助於應對枯燥的生活、壓力和其他負面情緒，反而會加重驚恐症、焦慮症、抑鬱症和其他精神紊亂的症狀<sup>6</sup>。

飲酒（尤其是大量飲酒）也會削弱免疫系統，令飲酒人士更容易受到感染。酒精會損害肺部上呼吸道粘膜纖毛的清除能力，減弱免疫細胞（如肺泡巨噬細胞）的功能，以及破壞下呼吸道上皮細胞組成的防禦屏障<sup>7</sup>。有研究顯示，飲酒會增加患上嚴重呼吸道感染的風險，包括肺炎<sup>8</sup>。

此外，酒精是多種包括癌症（如口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌和女性乳癌）、心血管及循環系統疾病（如高血壓、中風、心臟傳導疾患和其他心律不整問題）、肝病（如酒精性脂肪肝、肝硬化和肝衰竭）、二型糖尿病和胰腺炎等慢性非傳染病的誘因之一<sup>9</sup>。有足夠證據表明非傳染病會顯著增加冠狀病毒病惡化為重症及死亡的風險<sup>10</sup>。

飲酒還會增加即時危害的風險，包括急性酒精中毒、損傷（如摔倒所致）和危險的性行為。酒精也是一種神經毒素，對兒童和青少年正在發育的腦部尤為有害。青少年倘有酒害問題，腦神經影像會顯示其腦部結構出現異常，包括海馬體和前額葉的體積減小<sup>11, 12</sup>。青少年亦較成年人更快及更容易對酒精產生依賴<sup>13</sup>。

### 在家飲酒的潛在禍患

在家飲酒會帶來或加劇其他有害影響。對兒童和青少年而言，目睹父母在家飲酒（不論為消遣還是情緒使然），或是家中酒精飲品隨手可得，都會影響他們對酒精的

看法、態度和行為，例如將飲酒作為排解壓力或枯燥生活的方法「合理化」、造成在家飲酒的風氣、鼓吹子女在未成年時飲酒，均會帶來各種短期及長期的後果<sup>13, 14</sup>。家暴和虐待兒童也往往與酗酒有關<sup>15</sup>。

## 應對冠狀病毒病 切勿飲酒

不管任何情況，市民都不應該借酒消愁。與其在家藉飲酒緩解壓力、排解枯燥生活或打發時間，不如嘗試做家居運動。中等強度的體能活動可促進精神健康、增強免疫力和保護身體免受感染（包括呼吸道感染），更可預防大多數令冠狀病毒病惡化以至增加死亡風險的非傳染病<sup>16, 17</sup>。在家做家務和玩有運動元素的電子遊戲，亦有助增加體能活動，令體魄強健。

衛生署呼籲飲酒人士認識酒害，了解減少甚至停止飲酒的好處。他們可自行填寫經本地驗證的「飲酒與健康篩查問卷」，該簡單的電子問卷可助飲酒人士快速評估自己的飲酒習慣，了解飲酒有否影響自己或他人的生活。但問卷只是方便市民使用的參考，不能代替由專業醫護人員進行的全面評估，或作為診斷酒精依賴或任何其他醫療情況的工具。如需要專業協助，請徵詢家庭醫生的意見。



(#全名為 Alcohol Use Disorders Identification Test [酒精使用障礙鑑別檢測])

冠狀病毒病大流行後，政府實施社交距離措施，這正是戒酒或減少飲酒的大好良機。要知道更多有關飲酒與健康的資訊，以及減少飲酒或戒酒的建議，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（[www.change4health.gov.hk](http://www.change4health.gov.hk)）。

年輕人的生活與健康不應與酒精沾上關係。父母和成年人理應知道，他們對兒童和青少年飲酒行為方面的影響均非常深遠。冠狀病毒病大流行期間，政府籲請市民盡可能留在家中。全家人均在家時，兒童和青少年很有可能目睹父母飲酒，因此父母更應以身作則，滴酒不沾。至於飲酒的父母，他們應避免在子女面前飲酒，也不應在家囤積酒精飲品，並盡量將飲酒量減至最少或戒酒。此外，父母應將家中酒精飲品放置在兒童和青少年接觸不到的地方，也同樣重要。

## 減少酒害

減少酒害對預防和控制非傳染病至關重要。在 2018 年 5 月，政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，公布一籃子行動承諾，以及九項在 2025 年或之前實現的本地目標，當中包括降低成年人及青少年的飲酒比率<sup>18</sup>。在對抗冠狀病毒病期間，衛生署呼籲市民繼續採取健康的生活模式，避免飲酒，加強免疫系統，保持身體強健。讓我們保持健康，繼續同心抗疫！

## 參考資料

1. Rehm J, Kilian C, Ferreira-Borges C, et al. Alcohol use in times of the COVID 19: Implications for monitoring and policy. *Drug and Alcohol Review* 2020;39(4):301-304.
2. Lau JT, Yang X, Pang E, et al. SARS-related perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases* 2005;11(3):417-424.
3. Wu P, Liu X, Fang Y, et al. Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. *Alcohol and Alcoholism* 2008;43(6):706-712.
4. Winstock AR, Zhurparris A, Gilchrist G, et al. GDS COVID-19 Special Edition Key Findings Report, 2020. Available at [www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report](http://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report).
5. Luk TT, Zhao S, Weng X, et al. Exposure to health misinformation about COVID-19 and increased tobacco and alcohol use: a population-based survey in Hong Kong. *Tobacco Control* 2020; 0:1-4. doi:10.1136/tobaccocontrol-2020-055960.
6. Alcohol and COVID-19: What You Need to Know. Geneva: Regional Office for Europe, World Health Organization, 2020. Available at [www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf?ua=1).
7. Sarkar D, Jung MK, Wong HJ. Alcohol and the immune system. *Alcohol Research* 2015;37(2):153-155.
8. Simou E, Britton J, Leonardi-Bee J. Alcohol and the risk of pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal Open* 2018;8(8):e022344.
9. Shield KD, Parry CD, Rehm J. Chronic diseases and conditions related to alcohol use. *Alcohol Research* 2014;35(2):155-171.
10. Kluge HHP, Wickramasinghe K, Ripplin HL, et al. Prevention and control of non-communicable diseases in the COVID-19 response. *Lancet* 2020;395(10238):1678-1680.
11. Young People and Alcohol: A Resource Book. World Health Organization, Western Pacific Region 2015.
12. Welch KA, Carson A, Lawrie SM. Brain structure in adolescents and young adults with alcohol problems: systematic review of imaging studies. *Alcohol and Alcoholism* 2013;48(4):433-444.
13. Reynolds J, Wilkinson C. Accessibility of 'essential' alcohol in the time of COVID-19: Casting light on the blind spots of licensing? *Drug and Alcohol Review* 2020;39(4):305-308.
14. Sigman A. Covid-19 and alcohol: parental drinking influences the next generation. *British Medical Journal* 2020; 369:m2525.
15. Curtis A, Vandenberg B, Mayshak R, et al. Alcohol use in family, domestic and other violence: Findings from a cross-sectional survey of the Australian population. *Drug and Alcohol Review* 2019;38(4):349-358.
16. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, D.C.: US Department of Health and Human Services, 2018.
17. Simpson RJ, Kunz H, Agha N, et al. Exercise and the regulation of immune functions. *Progress in Molecular Biology and Translational Science* 2015;135:355-380.
18. 香港特別行政區：食物衛生局和衛生署。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。



康樂及文化事務署（康文署）將於 2021 年 1 月推出「網上互動體育訓練課程」，提供健體舞、徒手健體、身心伸展、親子健體、太極、兒童健體、健體瑜伽和嘻哈舞共八項活動，讓市民在疫情期間可留在家中，透過網上平台，以互動形式學習及進行體能運動，同時建立健康的生活模式。

課程是一站式網上資源中心「康文署寓樂頻道」的其中一項互動活動，讓教練與市民同步透過網上平台進行互動體育訓練，從而推廣普及體育，增加市民對運動的知識和興趣。

市民可於十二月十四日上午八時三十分起，透過康體通網上服務（[leisurelink.lcsd.gov.hk](http://leisurelink.lcsd.gov.hk)）報名，先到先得，額滿即止。課程費用為二十元。有關「網上互動體育訓練課程」的詳情，請瀏覽專題網頁 [www.lcsd.gov.hk/tc/visavis](http://www.lcsd.gov.hk/tc/visavis)。

**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](mailto: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

關耀基醫生

林錦泉先生

李兆妍醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士