

酒精：對血壓的不良影響

要點

- ※ 酒害是引致 200 多種疾病和損傷的原因之一，包括高血壓。
- ※ 一項綜合研究分析了 18 個有關不同飲酒水平與新增高血壓風險的隊列研究。結果顯示，與不飲酒的男士相比，每日飲 1 至 2 杯酒（每杯酒含 12 克乙醇計）、3 至 4 杯及 5 杯或以上的男士患上高血壓的風險分別增加 19%、51% 和 74%。至於女士，每日飲多過兩杯酒會增加患上高血壓的風險達 42%。
- ※ 要預防和控制高血壓，市民最好停止飲酒。飲酒人士應檢視自己的飲酒習慣、認清酒害和瞭解減少飲酒甚至停止飲酒可帶來的益處。由於飲酒導致的傷害遠超其潛在好處，衛生署不建議沒有飲酒習慣的人士開始飲酒。孕婦、兒童及青少年、身體不適或在服用藥物期間的人士，以及市民在操作機器及駕駛都應避免飲酒。
- ※ 衛生署會加強公眾教育活動，提高公眾對酒精相關危害的認知。要獲取更多有關『飲酒與健康』的資訊，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網頁，網址是 www.change4health.gov.hk。

酒精：對血壓的不良影響

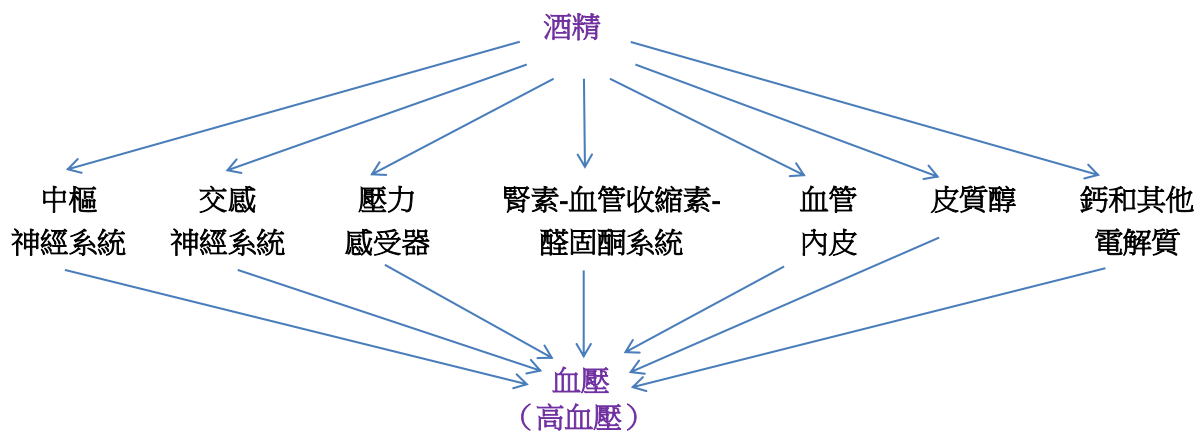
酒害是引致 200 多種疾病和損傷的原因之一¹，包括高血壓（根據世界衛生組織所定的準則為收縮壓達 140 mmHg 或以上，及／或舒張壓達 90 mmHg 或以上²）和高血壓性心臟病（高血壓的潛在後果之一）。全球疾病負擔研究指，於二零一六年有 280 萬人因飲酒死亡³，包括因飲酒導致高血壓性心臟病的 131 900 宗死亡個案和超過 250 萬的殘疾調整生命年（即因疾病、傷殘或早逝導致的損失年數）⁴。

酒精影響血壓的潛在機制

血壓是血液對血管壁所產生的壓力。很多因素會導致血壓上升，而過量飲酒與高血壓之間的因果關係則早於一九零零年代初發布⁵。此後，很多研究致力探索酒精對血壓

的複合效應並提出酒精導致血壓升高的多種潛在機制（圖一），包括中樞神經系統的干擾、交感神經系統的刺激、壓力感受器的敏感度減低、腎素-血管收縮素-醛固酮系統失調、血管內皮的發炎反應和氧化壓力、血清皮質醇水平升高，以及血管平滑肌細胞內鈣濃度或其他電解質的改變。這些由酒精引發的神經、激素和生理反應會導致血管收縮、心跳加速、心臟輸出率增加或細胞外液量增多。結果，增大的周邊血管阻力和血容量上漲令血壓上升和增加高血壓的風險⁵⁻⁷。此外，每一克酒精約有 7 千卡熱量，近乎是一克脂肪的熱量。過量飲酒可導致體重增加，而超重或肥胖是高血壓其中一個風險因素。

圖一：酒精導致血壓高的潛在機制



（改編自二零一四年 Husain 等）

酒精與高血壓風險

對男性來說，流行病學研究顯示任何飲酒水平都與高血壓風險增加有關，並呈線性關係（即男士飲酒越多，患上高血壓的風險越高）。至於女性，研究顯示每日飲超過 20 克酒顯著增加高血壓風險^{8, 9}。一項綜合研究分析了 18 個有關不同飲酒水平與新增高血壓風險的隊列研究。結果顯示，與不飲酒的男士相比，每日飲 1 至 2 杯酒（每杯酒含 12 克乙醇計）、3 至 4 杯及 5 杯或以上的男士患上高血壓的風險分別增加 19%、51% 和 74%。至於女士，每日飲多過兩杯酒會增加患上高血壓的風險達 42%⁹。另一項在中國地區進行並包括約 500 000 名男女的研究亦指出，飲酒會導致血壓上升和增加中風的風險，飲少量酒亦沒有預防中風作用¹⁰。

值得注意的是，即使飲少量酒也會導致其他不良的健康後果。從致癌風險來說，酒並沒有安全飲用水平，而且酒精的致癌作用與酒精飲品的種類無關（即啤酒、葡萄酒或烈酒均可致癌）¹¹。酒被列為第一類人類致癌物（跟煙草、石棉及電離輻射同屬一類），已有足夠科學證據顯示飲酒可導致口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及女性乳癌¹²。懷孕時，即使飲少量酒也可損害孕育中嬰兒的腦部和導致與酒精相關的先天性缺陷¹³。

要預防和控制高血壓，市民應停止或減少飲酒。研究發現，減少飲酒與血壓降幅之間存有劑量反應關係。於每日飲 3 杯酒的人士中，減少飲酒至接近不飲酒可令收縮壓平均降低 1.18 mmHg 和將舒張壓降低 1.09 mmHg。至於每日飲多過 6 杯酒的人士，減少飲酒約 50% 可令收縮壓平均降低 5.50 mmHg 和將舒張壓降低 3.97 mmHg¹⁴。

飲酒人士應檢視自己的飲酒習慣、認清酒害和瞭解減少飲酒甚至停止飲酒可帶來的益處。市民可自行填寫經本地驗證的「飲酒與健康篩查問卷」〔AUDIT#檢測〕，並透過該簡單的電子問卷於數分鐘內瞭解自己的飲酒行為和潛在的健康問題。



減少或停止飲酒

方格一提供了一些有助飲酒人士減少或停止飲酒的策略。飲酒人士亦可諮詢家庭醫生，共同制訂一個切身的『減酒／戒酒計劃』或處方適當藥物以減輕可能出現的退癮症狀。由於飲酒導致的傷害遠超其潛在好處，衛生署不建議沒有飲酒習慣的人士開始飲酒。孕婦、兒童及青少年、身體不適或在服用藥物期間的人士，以及市民在操作機器及駕駛都應避免飲酒。

要獲取更多有關『飲酒與健康』的資訊，請瀏覽衛生署「活出健康新方向網頁 www.change4health.gov.hk。

方格一：一些有助飲酒人士減少或停止飲酒的策略^{15,16}

設定飲酒上限。堅守自己設定的每日、每週或每次飲酒上限，並循序漸進調低上限。

了解飲料的酒精含量（% vol 或ABV）。這有助選擇酒精含量較低的飲料和監察自己飲酒的份量。

飲酒時聰明一點。忌空肚飲酒，飲酒前或飲酒時要進食，有助減慢酒精被吸收入身體的系統中。輕嚐淺酌和慢慢飲。避免鬧酒或添酒。交替飲用酒精及非酒精飲料，例如蘇打水或有氣青檸水。

為應付「酒癮發作」做準備。培養良好的嗜好或參與健康的活動來分散對酒精的注意力，例如散步和運動。避免去酒吧或有酒精提供的地方。使用各種提示警醒自己減少飲酒或不飲酒的原因，例如設定自動手機信息提示或在家中貼上「不飲酒」標誌。

懂得拒絕飲酒。建立拒絕飲酒的技巧，例如練習說『不，謝謝。我現正減少飲酒／已戒酒』。

爭取支持。讓家人、朋友和同事知道你正減少飲酒或已戒酒，要求他們不要向你提供酒精飲料。

從公共衛生的角度來說，市民減少飲酒和減少患上高血壓可對疾病、死亡和醫療損失方面產生協同效應並帶來莫大的健康裨益。於二零一八年，香港政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》），訂立 9 項務求在二零二五年或之前實現的本地非傳染病目標，包括減少酒精相關危害（目標二）和遏止市民的高血壓患病率上升（目標六）。衛生署會加強公眾教育活動，提高公眾對酒害的認知¹⁷。要知道更多有關《策略及行動計劃》的詳情，請瀏覽「活出健康新方向」網頁，網址是 www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/。



參考資料

1. Alcohol, September 2018. Geneva: World Health Organization.
2. Hypertension, 13 September 2019 Geneva: World Health Organization.
3. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 2018;392(10152): 1015-1035.
4. The global burden of disease attributable to alcohol and drug use in 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Psychiatry* 2018;5(12):987-1012.
5. Husain K, Ansari RA, Ferder L. Alcohol-induced hypertension: Mechanism and prevention. *World Journal of Cardiology* 2014; 6(5):245-252.
6. Piano MR. Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. *Alcohol Research: Current Reviews* 2017;38(2):219-241.
7. Puddey IB, Mori TA, Barden AE, et al. Alcohol and Hypertension -New Insights and Lingering Controversies. *Current Hypertension Reports* 2019;21(10):79.
8. Briasoulis A, Agarwal V, Messerli FH. Alcohol consumption and the risk of hypertension in men and women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension* 2012;14 (11):792-798.
9. Roerecke M, Tobe SW, Kaczorowski J, et al. Sex-specific associations between alcohol consumption and incidence of hypertension: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of the American Heart Association* 2018;7(13):e008202.
10. Millwood IY, Walters RG, Mei XW, et al. Conventional and genetic evidence on alcohol and vascular disease aetiology: a prospective study of 500 000 men and women in China. *Lancet* 2019;393(10183):1831-1842.
11. Personal habits and indoor combustions. Volume 100 E. A review of human carcinogens. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Human 2012;100:1-538.
12. Continuous Update Project Expert Report 2018. Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2018.
13. Kesmodel US, Nygaard SS, Mortensen EL, et al. Are Low-to-Moderate Average Alcohol Consumption and Isolated Episodes of Binge Drinking in Early Pregnancy Associated with Facial Features Related to Fetal Alcohol Syndrome in 5-Year-Old Children? *Alcoholism, Clinical and Experimental Research* 2019;43(6):1199-1212.
14. Roerecke M, Kaczorowski J, Tobe SW, et al. The effect of a reduction in alcohol consumption on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health* 2017; 2(2): e108-e120.
15. Rethink Drinking. Alcohol and Your Health. National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism, U.S. Department of Health and Human Services, May 2016.
16. 香港特別行政區：衛生署。二零一六年十一月。《非「酒」不可？要識得揀！》小冊子。
17. 香港特別行政區：食物及衛生局。二零一八年五月。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。

世界高血壓日

2020年5月17日

每年的 5 月 17 日被定為世界高血壓日。這項倡議旨在提高公眾對高血壓的認識、鼓勵所有國家的公民測量他們的血壓並採取措施預防和控制這沉默殺手。

今年世界高血壓日的主題為「*知道你的血壓*」。要知道更多有關世界高血壓日，請瀏覽 <https://ish-world.com/public/world-hypertension-day.htm>（英文網站）。

定期量度血壓有助及早發現高血壓。對一般年齡 18 歲或以上的健康人士而言，應至少每兩年量度一次血壓。但是，量度血壓的頻密程度可因應個別人士的血壓水平、年齡、心血管綜合風險情況及醫生建議而需要增加。

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

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

李嘉瑩醫生

李兆妍醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士

黃愷怡醫生