

# 減少飲酒

董立仁醫生

衛生署衛生防護中心  
監測及流行病學處非傳染病部

二零一三年四月十九日



# 大綱

- 酒精與高血壓
- 飲酒保護心臟？！
- 飲酒：作出明智的選擇
- 政府針對減少酒精相關危害的行動



# 酒精是甚麼？

- 酒精(alcohol)，學名「乙醇(ethanol)」
- 一種會使人醉的物質
- 由水果、大麥、黑麥及米等材料經酵母發酵而成的飲品
- 常見酒類：啤酒、紅酒、烈酒



# 你認為飲酒比吸煙可怕嗎？

- 除了尼古丁，酒精也是對人體有害的物質，可致癌、增加高血壓及其他多種疾病的風險。這是醫學上向來不二的看法



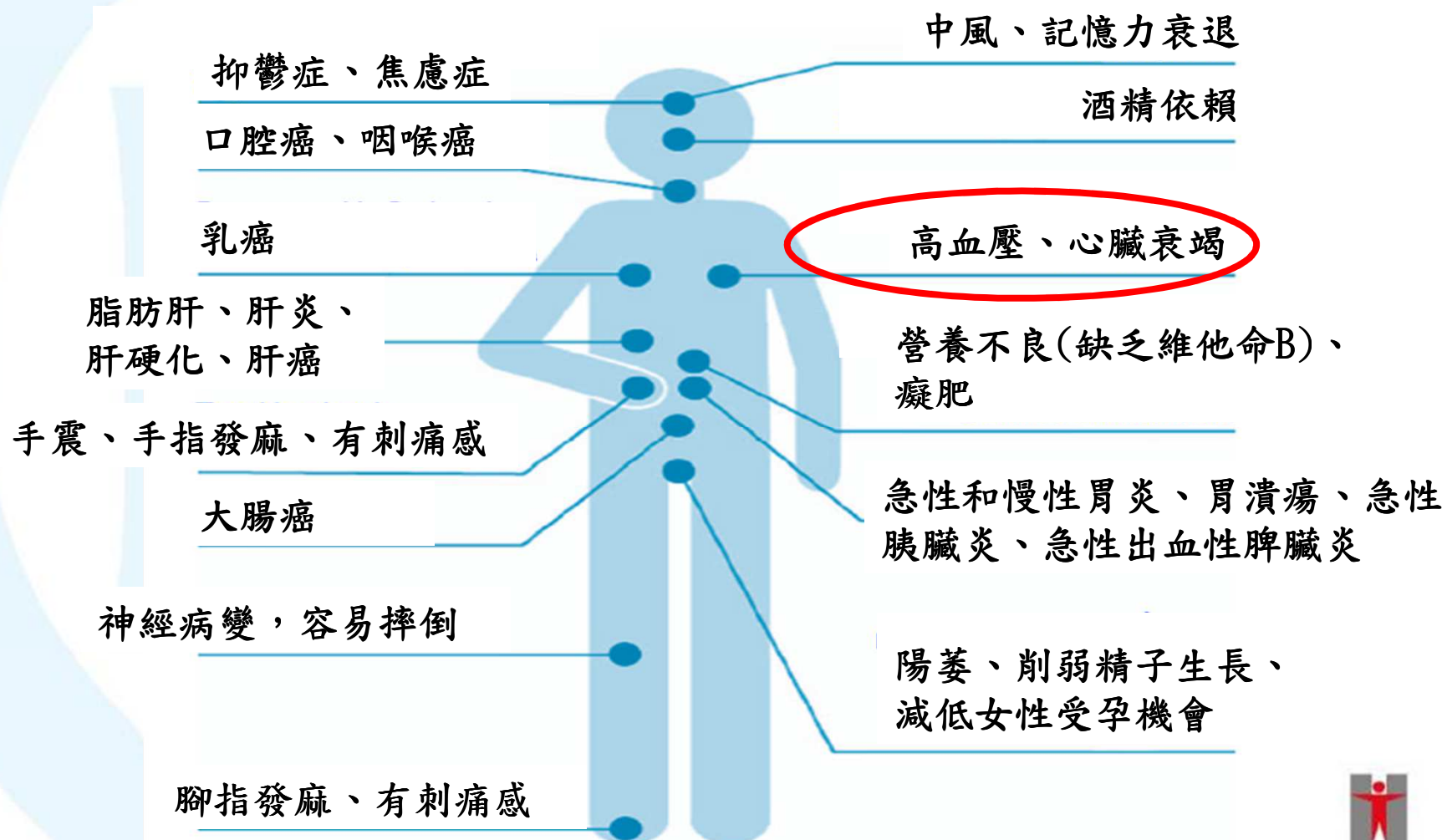
# 全球的統計

- 根據世界衛生組織，酒精是導致全球疾病負擔的**第三大**風險因素
- 每年造成全球約**250**萬人死亡

資料來源：世衛「酒精與健康全球狀況報告(2011年)」



# 長期累積飲酒的影響



資料來源：WHO Expert Committee on Problems related to Alcohol Consumption (Second Report), 2007

# 酒精與高血壓

- 過量飲酒可引致高血壓
- 增加心肌病、心律不整、心臟發大、心臟衰竭、中風等的風險
- 酒精如何影響血壓？
  - 研究證實飲酒後，血壓會出現兩個階段的反應 (biphasic responses)
    - 飲後3至5小時，血壓會降低
    - 然而，飲後12至15小時，血壓會升高

資料來源：Current Hypertension Reports 2006, 8: 338-344

## 研究顯示

- 近期，一項綜合分析包括了16個有關飲酒與高血壓關係的研究
- 分析結果顯示：
  - 每日飲酒達31克或以上純酒精的男士患高血壓的風險，比不飲酒的男士高61% 至77%
  - 每日飲酒31至40克純酒精的女士患高血壓的風險，則比不飲酒的女士高19%

資料來源：J Clin Hypertens 2012; 14(11): 792-798

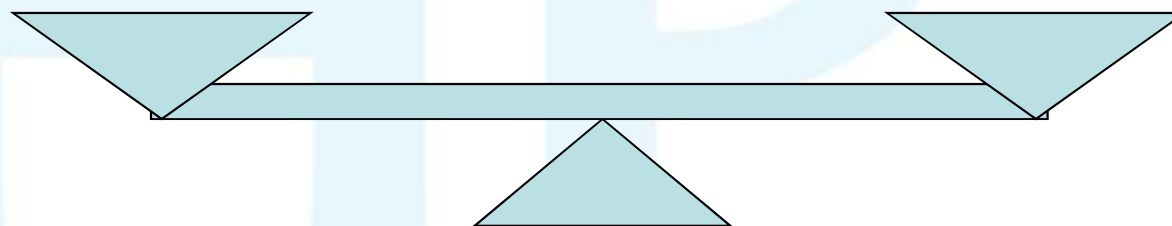


# 間接影響因素

- 酒精含高熱量(1克酒精 → 7卡路里)
- 假設：

每天飲啤酒 X 3個月

5磅脂肪



- 多餘的脂肪積聚於身體 → 肥胖/中央肥胖
- 另外，飲酒時，以花生、薯片等佐酒 → 高鹽、高脂肪

增加高血壓的風險！



# 酒精對高血壓患者的影響

- 酒精會升高血壓，可令病患者病情惡化
- 酒精可能與藥物的代謝產生相互作用，從而增加毒性、引發疾病，甚至死亡



# 酒精對血壓的影響可逆轉嗎？

- 一項綜合分析，包括了15個有關減少飲酒對高血壓影響的隨機對照試驗
- 共包括2234名患有高血壓的病人，他們於研究前每日飲3-6標準單位的酒
- 於數星期內將每日飲酒量降低：平均下降幅度為67%，即減少每日飲酒量至1-2標準單位
- 分析結果顯示，收縮壓平均下降3.31毫米水銀柱，而舒張壓平均下降2.04毫米水銀柱

資料來源：Hypertension 2001; 38: 1112-1117



# 誤解：飲酒保護心臟？！

- 外國有研究顯示，飲用少量至中等分量酒精與較低的冠心病死亡率有關
- 但只限於某些特定的人口（中年/較年長的男士、已停經的婦女）
- 本地或華人的研究仍然缺乏
- 但可因偶爾豪飲而被抵銷
- 以紅酒保護心臟？
- 其他更好的護心方法

資料來源：PLoS ONE 2008; 3(6): e2370; Am J Epidemiol 2010; 171(6): 633-44



# 飲酒可致癌

- 世衛的國際癌症研究機構，將酒精列為**第一類致癌物質**，與煙草屬同一類別
- 可引致多種癌症，包括口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌和女性乳癌

# 作出明智的選擇

- 世界衛生組織就飲酒問題發出過許多指引，但至今從未曾發出過「安全」飲酒水平指引

沒有飲酒習慣的人士	不應因為相信飲酒有可能改善心臟健康而開始飲酒
飲酒的人士	戒酒或應節制以盡量減少與酒精相關的危害
兒童、青少年及孕婦，正服用藥物的人士，以及準備駕車、操作機器、處理危險物品或進行劇烈運動的人士	切勿飲酒

# 認識「標準酒量」

- 不同的酒精飲品有不同的酒精含量
- 「標準酒量」是量度酒精含量的常用單位
- 按世衛的標準，每一「標準酒量」含有10克純酒精
- 飲酒人士應了解「標準酒量」的量度方法，
  - 以認識不同程度的酒精相關危害
  - 以便監察及限制自己飲酒的數量





# 如何計算「標準酒量」？

$$\text{標準酒量} = \text{飲品容量 (毫升)} \times \frac{\text{酒精含量 (容量百分比)}^*}{1\,000} \times 0.789$$

\* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。

一個標準酒量的例子：

$\frac{3}{4}$  罐 330 毫升啤酒  
(約 5%)

1 杯 100 毫升餐酒  
(約 12%)

1 杯 30 毫升烈酒  
(約 40%)

註：實際標準酒量數目需視乎所選品牌的容量及酒精含量而定





# 「活出健康新方向」網頁

[www.change4health.gov.hk](http://www.change4health.gov.hk)

The screenshot displays the 'Change4Health' website interface. The top navigation bar includes the Government of the Hong Kong Special Administrative Region logo, the website name in Chinese and English, and a search bar. The main content area is divided into three columns: '健康飲食' (Healthy Eating), '體能活動' (Physical Activity), and '飲酒與健康' (Alcohol and Health). The '飲酒與健康' section is highlighted, showing a table of alcohol consumption guidelines.

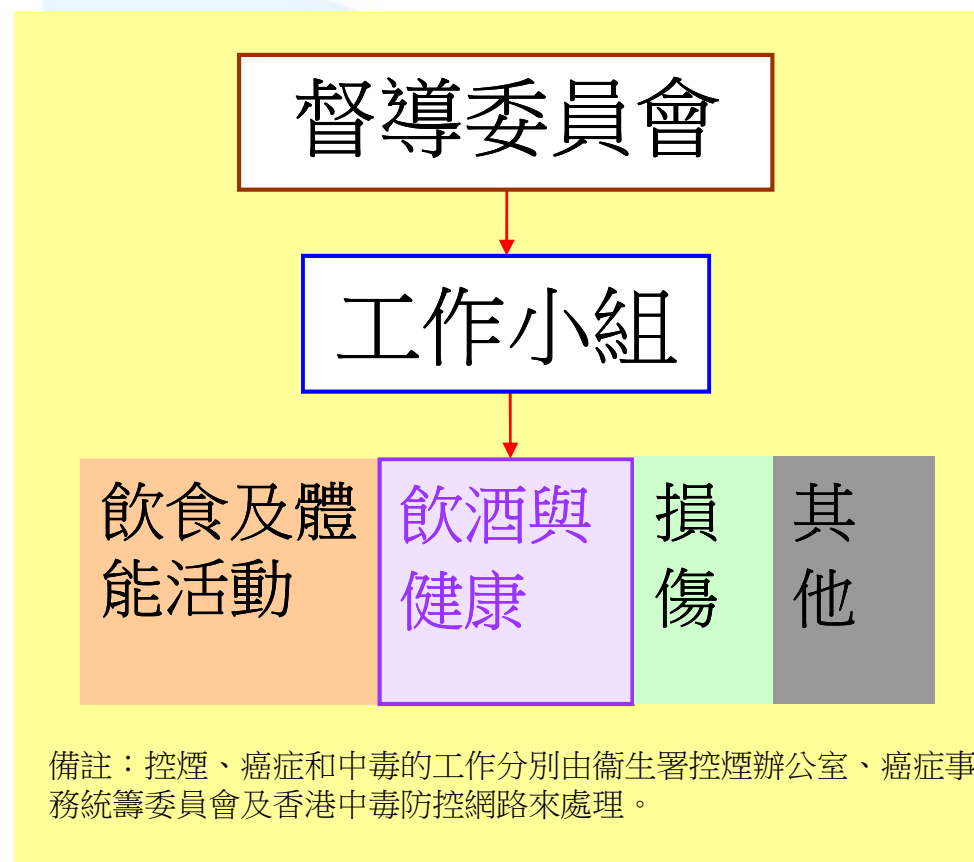
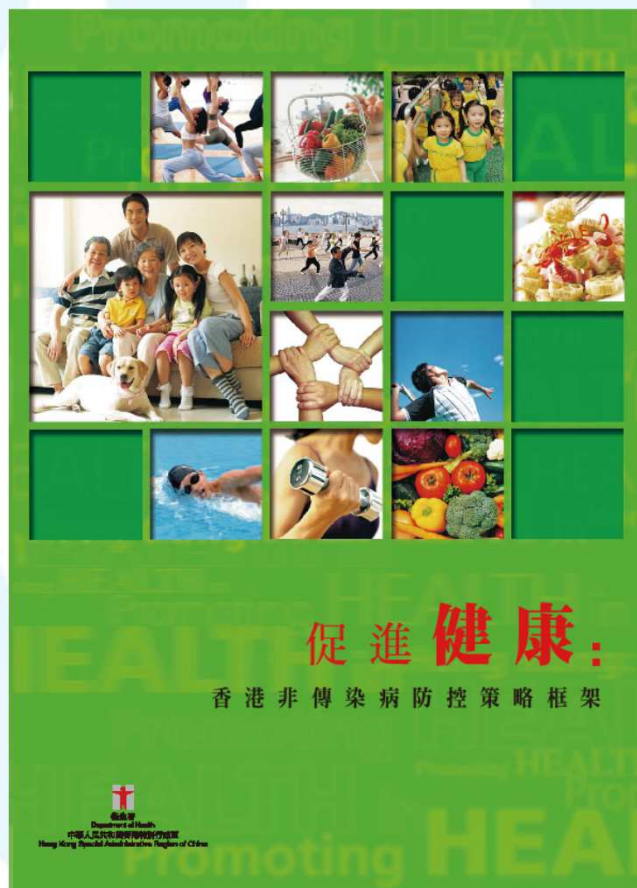
飲品類型	酒精含量 (容量百分比) *	常見容器容量 或一般飲用量	標準酒量 *	
			每一容器	每100毫升
仙地酒	0.5%	330毫升 (整罐)	0.1	0.04
啤酒	5%	330毫升 (細罐裝)	1	0.4
		500毫升 (大罐裝)	2	
		330毫升 (細瓶裝)	1	
640毫升 (大瓶裝)	3			
蘋果酒	5%	275毫升 (細瓶裝)	1	0.4
紅酒/白酒	12% (11%-15%)	125毫升 (細酒杯)	1 (1-2)	1 (1-2)
		750毫升 (整瓶)	7 (7-9)	
香檳/汽酒	12%	125毫升 (細酒杯)	1	1
		750毫升 (整瓶)	7	
加度葡萄酒 (雪利酒/味酒)	15%-20%	125毫升 (細酒杯)	2	2
烈酒 (威士忌/伏特加/雙酒/蘭 姆酒/龍舌蘭酒/白蘭地)	40% (35%-57%)	30毫升 (酒吧杯)	1	3 (3-5)
梅酒	15%	300毫升 (細瓶裝)	4	1
日本清酒	16%	300毫升 (細瓶裝)	4	1
花雕酒	18%	約50毫升 (一兩)	1	1
		250毫升 (水杯)	4	
糯米酒	18%	約50毫升 (一兩)	1	1
		250毫升 (水杯)	6	
雙蒸酒	30%	約50毫升 (一兩)	1	2
		250毫升 (水杯)	6	
三蒸酒	38%	約50毫升 (一兩)	2	3
		250毫升 (水杯)	8	

# 政府針對減少酒精相關 危害的行動



# 香港非傳染病防控策略框架

確認「減少酒精相關危害」為主要優先行動範疇之一



備註：控煙、癌症和中毒的工作分別由衛生署控煙辦公室、癌症事務統籌委員會及香港中毒防控網路來處理。

# 飲酒與健康工作小組



- 二零零九年六月成立
- 由公私營界別的人士組成，代表來自學術界、區議會、教育界、醫護專業、社會服務界別和相關政府部門等
- 就酒精相關危害的問題向督導委員會提出建議，並制訂優先工作範疇、目標和行動計劃



# 香港減少酒精相關危害 行動計劃書



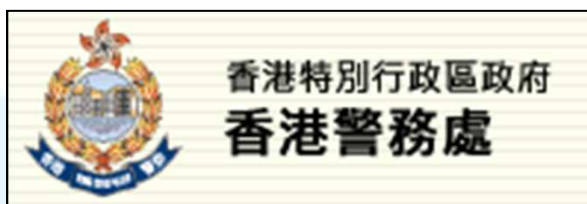
- 由飲酒與健康工作小組編制
- 2011年10月推出
- 目標：旨在營造減少酒精相關危害的可持續環境，讓公眾可對飲酒作出知情選擇，以減少酒精相關危害的負擔
- 內容：
  - 5項策略範圍
  - 10項建議
  - 17項行動



# 五項策略範疇



# 合作伙伴



# 提高關注





你們的支持和積極參與  
是計劃成功的關鍵



# 預防高血壓…記得帶我走

- 個人實踐健康生活模式
- 向你身邊的朋友和家人分享預防高血壓的訊息，包括：
  - 健康飲食（少鹽、少脂肪）
  - 保持活躍 避免久坐
  - 保持健康 體重和腰圍
  - 不吸煙
  - 避免飲酒



多謝！

