

# 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，會致癌、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

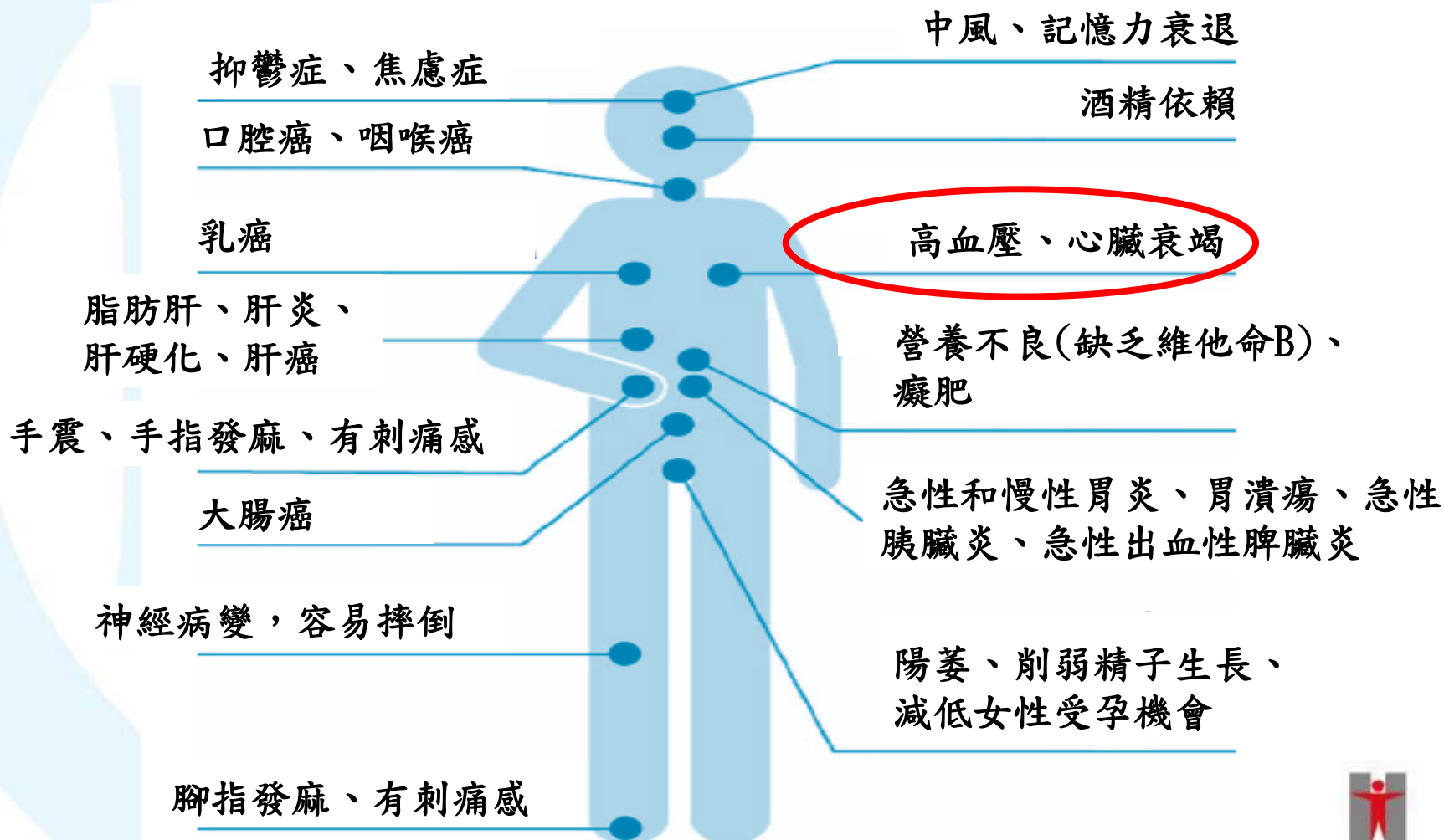


# 全球的統計

- 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 衛生署

# 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%

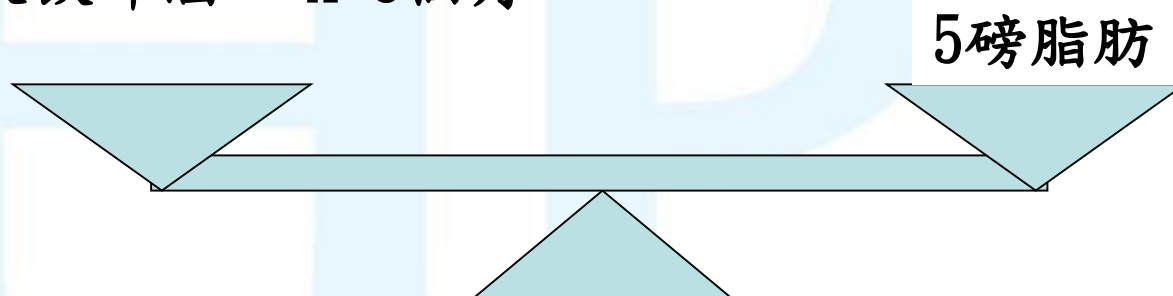
資料來源：J Clin Hypertens 2012; 14(11): 792-798



# 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



- 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

# 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
- 會引致多種癌症，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. At the top, it features the Government of the Hong Kong Special Administrative Region logo and the 'Change4Health' branding. The main navigation menu includes sections for 'Home', 'About Us', 'Policy Framework', 'Latest News', 'Healthy Eating', 'Physical Activity', 'Alcohol and Health', 'Injury Prevention', 'Resource Centre', 'Interactive Area', 'Related Links', 'Website Views', 'Common Questions', and 'Contact Us'. The main content area highlights 'Healthy Eating', 'Physical Activity', and 'Alcohol and Health' with corresponding images and links. A 'Latest News' section lists updates from March 2013, including health tips on hiking and high blood pressure prevention. A sidebar on the right contains a calendar and a 'Related Links' menu.

The table below, titled '活出健康新方向 - 部分酒類與其標準酒量', provides detailed information on various alcoholic beverages, including their alcohol content, typical container sizes, and standard measures per container and per 100ml.

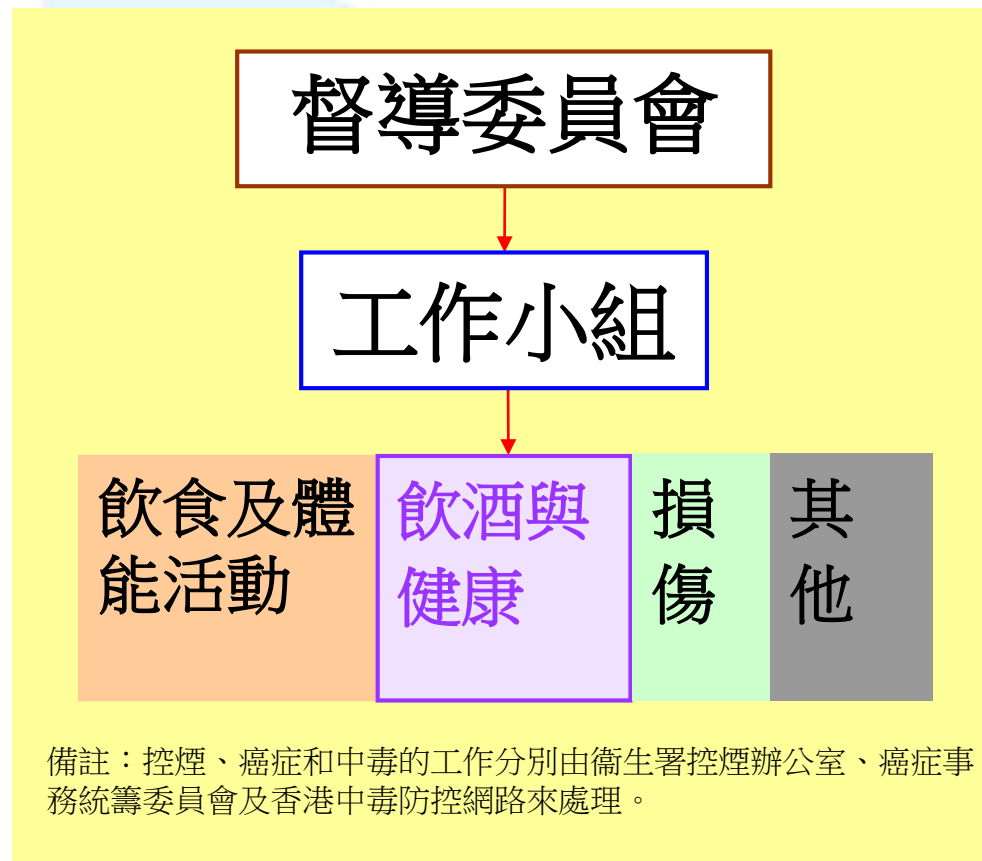
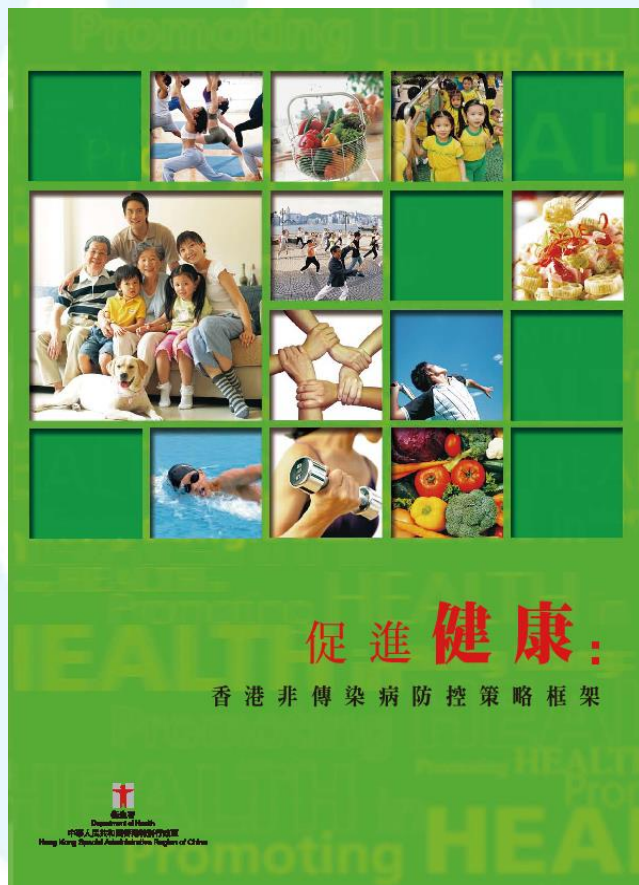
飲品類型	酒精含量 (容量百分比)*	常見容器容量 或一般飲用量	標準酒量*	
			每一容器	每100毫升
仙地酒	0.5%	330毫升 (整罐)	0.1	0.04
啤酒	5%	330毫升 (細罐裝)	1	0.4
		500毫升 (大罐裝)	2	
		330毫升 (細瓶裝)	1	
640毫升 (大瓶裝)	3			
蘋果酒	5%	275毫升 (細瓶裝)	1	0.4
紅酒/白酒	12% (11%-15%)	125毫升 (細酒杯)	1 (1-2)	1 (1-2)
		750毫升 (整瓶)	7 (7-9)	
香檳/汽酒	12%	125毫升 (細酒杯)	1	1
		750毫升 (整瓶)	7	
加度葡萄酒 (餐利酒/砵酒)	15%-20%	125毫升 (細酒杯)	2	2
烈酒 (威士忌/伏特加/龍酒/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)
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



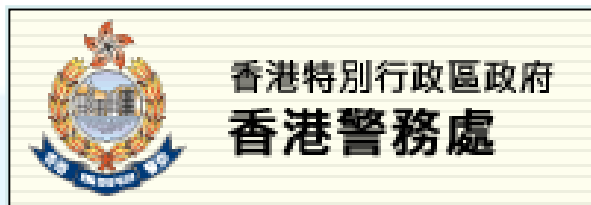
- 由飲酒與健康工作小組編制
- 2011年10月推出
- 目標：旨在營造減少酒精相關危害的可持續環境，讓公眾可對飲酒作出知情選擇，以減少酒精相關危害的負擔
- 內容：
  - 5項策略範圍
  - 10項建議
  - 17項行動



# 五項策略範疇



# 合作伙伴



# 提高關注

2+3  
健康飲食 Eat healthy  
多做運動 Exercise more  
減少飲酒 Drink less  
常持樂觀 Think positive

健康生活在你手  
Healthy Choices for a Healthy Life

www.change4health.gov.hk

香港特別行政區政府 衛生署  
Govt. 香港政府 一統 粵語 國語 英語  
健康飲食 體能活動 飲酒與健康 損傷預防

2013年7月20日 健康飲食 - 甚麼食物多少才健康？  
2013年3月7日 減少飲酒與健康 (01338)  
2013年3月7日

減少與酒精有關的危害  
知情資訊  
選擇每一種食物時，都對它對人體的影響，如此不存在「無害食物選擇」的疑慮。另一方面，選擇對心臟健康有利的食物亦存在許多爭議。事實上，與心臟健康，有許多其他改善身體健康有效的方法，例如：健康飲食、多做運動和充足睡眠。閱讀有關飲食的方法，能幫助你選擇更健康的飲食。

一瓶啤酒，含酒精量與它的危險是成正比的。而過飲酒精，令你要承受因酒精而帶來的風險亦隨之增加。  
所以，當你沒有飲酒習慣，就不要為了飲酒而增加身體健康的風險。  
當你選擇飲酒的時候，盡量限制飲量，減少與酒精有關的危害。

做個健康快活人

三高 飲酒 過重 吸煙  
糖尿病 壓力 退化 勞損

八個香港人尋回健康的真實歷程





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！

