

女性與酒精



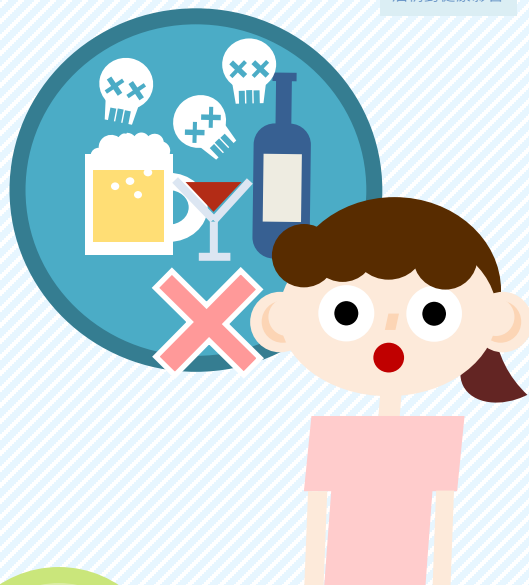
有研究發現，女性和男性的酒精飲用量自90年代起已愈來愈接近，擔心將有更多女性患上攝取酒精相關的疾病*。故此，衛生署特別呼籲女性多加注意酒精帶來的危害和相關影響，了解風險後作出知情智選。

酒精致肥、亂性，更會引致女性乳癌和其他癌症與疾病。



酒精對健康影響

- 酒精飲品被世界衛生組織國際癌症研究機構列為**第1類致癌物**（即對人類致癌），與煙草、石棉及電離輻射屬同一類別。酒精可引致**口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、女性乳癌**。
- 對於女性，即使一天飲用 **1.2 個酒精單位** 也能增加乳癌的發病／死亡風險達 **17%**。
- 要有效預防癌症，就應該**遠離酒精**。



在香港，
1 酒精單位=10克酒精，
約等於：



1罐啤酒



1杯紅酒



1杯烈酒

無論哪種酒，
全部都一樣
致癮

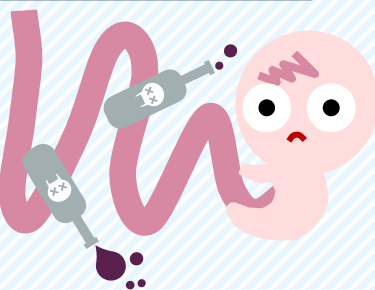


認識酒精單位

懷孕飲酒有機會對胎兒構成永久傷害。



給懷孕婦女忠告



- 懷孕期間飲低至中等份量的酒精，都可為胎兒帶來**嚴重的傷害**，例如早產、出生體重低、日後心理發展不佳及增加焦慮與抑鬱風險。懷孕期間飲酒可能會導致「**胎兒酒精中毒綜合症**」，包括各種因孕婦期間飲酒而對胎兒造成的出生缺陷。其中症狀包括面部特徵異常、心臟、腎臟或骨骼問題、過度活躍及學習障礙等。
- 孕婦最安全的做法是懷孕期間**滴酒不沾**。

酒精影響青少年身、心及社交發展，尤其是妨礙腦部發展。



酒精對青少年影響



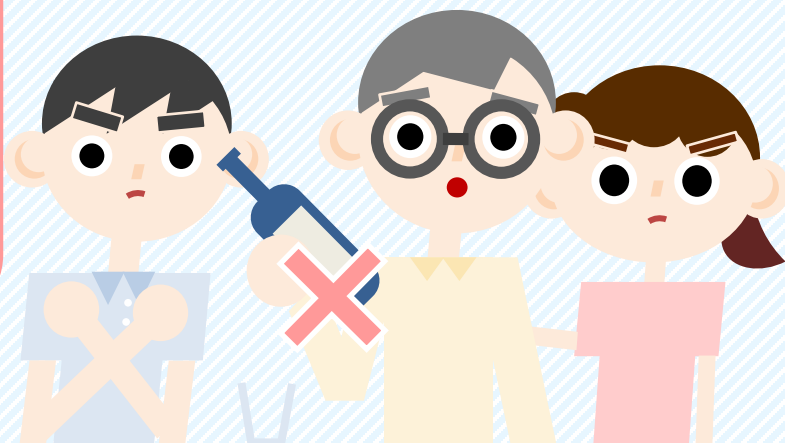
- 研究顯示，長期使用酒精的青少年**記性較差**。
- 酒精是青少年大腦發展過程中的**神經毒素**，影響神經發育及行為控制。
- 12 歲以下開始飲酒的青少年日後較有可能因飲酒而作暴力行為或受傷，或缺課。
- 18 歲以下開始飲酒的青少年於成年後較有可能**濫用或依賴酒精**，而愈早(15歲以下)開始飲酒，**風險愈高**。

- 本地大學一項研究顯示，**父母是子女獲得酒精的主要來源**。家長常見的鼓勵飲酒行為會誘使子女飲酒，父母亦常低估未成年飲酒問題的嚴重程度。
- 與飲酒的父母、兄弟姊妹和祖父母同住的中小學生，比家人不飲酒的學生較大機會開始飲酒。
- 此外，家長若容許子女幫助買酒、斟酒和開酒樽等鼓勵飲酒的行為，兒童特別是小學生**較大機會從小開始飲酒**。

作為家人或長輩的妳，別讓青少年接觸酒精，更加不要鼓勵他們飲酒。



家長小貼士



#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

衛生署現展開名為「年少無酒」的新宣傳教育運動，與青少年和家長團體、學界、醫護專業及相關政府決策局／部門攜手合作，加強宣傳和教育未成人士切勿飲酒。

有關「年少無酒」的資訊，可瀏覽 www.change4health.gov.hk/youngandalcoholfree

本單張由香港特別行政區政府衛生署製作。



「年少無酒」專頁
2023 年 04 月版