

## 酒會傷你！

### 給予一般市民大眾的飲酒忠告

近年，越來越多港人開始以飲酒作為社交和放鬆的方式。衛生署希望透過傳遞酒精相關危害的訊息，讓你能知情下選擇飲酒還是滴酒不沾。而選擇飲酒的人，有必要知道自己飲酒的上限從而控制飲酒量。

### 什麼是酒精？

- 乙醇（酒精）是酒精飲品中的一種化學物質，能使人產生興奮的感覺。
- 即使少量酒精也能對人體構成即時的影響。酒精所帶來的即時生理影響取決於血液中的酒精濃度，當中每個人代謝酒精的能力會因著個人的性別、年齡、種族、體型而有所差異。
- 而酒精的飲用速度及飲酒時腸胃裡的食物份量亦會影響身體吸收酒精的速度。

### 飲酒的即時影響是什麼？飲多少才算多？

- 對某些人來說，即使飲一杯酒也會導致血液中的酒精濃度超過本港法例對駕駛人士的限制。
- 在短時間內飲幾個單位的酒精能讓一些人產生醉酒的典型症狀，例如口齒不清、步伐不穩、頭痛和作嘔。
- 快速飲下 4 個單位的酒精會導致意識迷糊、頭暈和作嘔。
- 體重標準的人如果在短時間內飲過量酒精（男士每小時 10 個單位/女士每小時 7 個單位）有可能會失去知覺、呼吸困難、體溫下降，甚至會有昏迷的危險<sup>1,2</sup>。
- 體重 115 磅的人在短時間內飲多過 8 個單位的酒精，或 160 磅的人在短時間內飲 12 單位的酒精都會使血液中的酒精含量達到 400ml/dL 的致命水平<sup>1,2</sup>。每個人的飲酒上限都不同，因此要清楚自己的上限，控制自己飲酒不要超過上限。

### 即使飲中等份量的酒也會產生長遠的危害。飲酒的好處有待商榷。

- 國際性的研究顯示，與不飲酒的人士比較，每天飲 1 個酒精單位的人士患上口咽癌致死的風險增加 42%，患上喉癌致死的風險增加 21%，患上肝癌致死的風險增加 10%。飲得越多，以上風險增加越大<sup>3</sup>。
- 對於男性，每天 2 個酒精單位會增加患上出血性中風的風險達 23%，增加肝硬化的死亡率達 59%。
- 對於女性，即使一天飲用 1 個酒精單位也能增加乳癌的死亡率達 13%，增加肝硬化的死亡率達兩倍以上<sup>3</sup>。

- 年輕人一天飲多過 3 個酒精單位能導致視力受損。
- 與世界其他地方不同，於香港成年人進行的研究並未顯示適度飲酒對心臟健康有好處<sup>4</sup>，相反甚至有研究發現飲中等份量的酒精會增加老年人缺血性心臟病致死的風險<sup>5</sup>。加強心臟健康的關鍵在於實踐健康的生活模式，包括健康飲食、經常運動和不吸煙<sup>6</sup>。因此，沒有飲酒習慣的人士，不要以為飲酒可改善心臟健康而開始飲酒。
- 除了長遠的生理影響外，飲酒同樣會大大增加其它風險，例如疏忽照顧兒童和虐兒、工作效率低或缺勤、道路交通意外和人際間暴力衝突或家庭暴力引起的受傷。抑鬱症和自殺傾向也與飲酒有密切的關係。飲酒的危害遠遠多過好處。

### 什麼是「酒精單位」？

- 不同的酒精飲品有不同的酒精含量。你所攝取的純酒精份量，是取決於你飲用的份量和飲品中的酒精含量（按容量百分比計算）。
- 一個「酒精單位」是量度酒精含量的常用單位，你可利用此單位來監察自己飲酒的數量。
- 國際上沒有一致認可的「酒精單位」，但大部分國家皆採用 10 克為一個酒精單位。
- 在香港，一個「酒精單位」相當於四分三罐（約 250 毫升）啤酒，或者一小杯（約 100 毫升）葡萄酒，或者一個酒吧杯（約 30 毫升）烈酒。
- 通常來說，一罐（約 330 毫升）啤酒、餐廳供應的一杯（約 125 毫升）葡萄酒、大部分的混合酒精飲品都含有 12 克酒精。

[按此](#)瀏覽更多有關不同飲料所含「酒精單位」的資訊。

### 給孕婦、計劃懷孕的婦女以及授乳婦女的建議：

- 最安全的做法是滴酒不沾。
- 酒精會影響胎兒的健康，引起顯著和永久性的先天缺陷、生長障礙、發展問題和胎兒酒精中毒綜合症。
- 授乳期間不建議飲酒，因為酒精會中斷母乳的製造。更重要的是，酒精會經過母乳進入嬰兒體內，損害嬰兒的心智動作發展和行為。
- 如你在授乳期間因特殊情況有需要飲酒，應只在剛餵哺嬰兒後飲用少量。避免飲酒的同時進行哺乳，亦避免在飲了一單位酒精後的兩個小時內哺乳。

### 酒後不要駕駛。即使飲一杯酒也可超過法定上限。

- 就一般人而言，酒精的代謝速度是一小時 1 個酒精單位。對於一個體重 120 磅的人來說，即使 1 個酒精單位也能導致血液中酒精含量超過法定上限。飲了酒的人，儘管沒有出現醉酒的典型症狀，亦有可能已經超過香港的法定上

限。如果你要駕駛，最安全的選擇是不要在開車之前飲酒。

- 在香港，駕駛人士會有機會被隨機抽查做酒精呼氣測試。超過法定限度越多，處罰越嚴重。違例者會被取消駕駛資格，並須繳付最高港幣 25,000 元的罰款。經刑事定罪後會留有案底，違例者更可能要承擔意外和法律訴訟所產生的費用，甚至要付出更高的保險金額才獲受保。
- 如果你將要飲酒或者將要與飲酒人士共處，請事先計劃。如果你準備參加有酒精飲品供應的場合，你要提前安排安全回家的交通方式。即使你不飲酒，也要謝絕讓飲了酒的人送你回家。

### 部分人士需要額外注意他們飲酒的行為以及戒酒。

除了孕婦、駕駛人士以及操作重型機械的人士之外，以下情況皆不宜飲酒：

- 服用藥物或與酒精相互影響的藥物，例如安眠藥；
- 進行高風險的體力活動期間；
- 在進行需高度集中力、技巧和協調能力的活動前或期間；以及
- 患有心理和生理健康疾病。

### 讓飲酒人士減少酒精相關危害的建議：

在香港，飲酒經常成為重要商務會議和喜慶場合例如婚宴的一部分。對於在工作 and 社交生活上經常要飲酒的人而言，有一些簡單的方法能減少飲酒帶給自己以及身邊人的危害：

- 給自己設定飲酒上限，並嚴格遵循。
- 瞭解什麼為一個「酒精單位」，以及攝入不同份量的酒精會帶來的相關危害，藉此幫助你監察自己飲酒的數量。
- 開始時先飲非酒精飲品，並與酒精飲品交替飲用
- 選擇酒精含量較低的飲品。
- 飲酒前或期間進食。
- 身體一旦出現不良反應（例如作嘔）就馬上停止飲酒。
- 避免向同伴施加壓力，也不要鬥酒，以免飲用超過你預算的酒精份量。
- 不要讓酒精操控你，以免酒後失儀而造成尷尬。
- 不要讓其它朋友因為飲酒而失儀。

### 如懷疑自己有飲酒問題，及早求助。

酒精會令人上癮，而經常飲酒的人時而會出現飲酒問題。在香港，飲酒人士通常會自行處理問題而鮮有尋求專業的援助服務。然而，科學研究發現，及早尋求幫助會提高解決問題的成功率。及早的介入治療對身體至為有利。

[按此](#)了解為有飲酒問題人士而設的治療和支援服務。

## 參考文獻

1. Alcohol Advisory Council of New Zealand. Blood alcohol levels. Retrieved from:  
<http://alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/blood-alcohol-levels>
2. Blood Alcohol Calculator (BAC) at <http://www.globalrph.com/bac.cgi>
3. Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines – Communicating Alcohol- Related Health risks.  
Retrieved from:  
<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Communicating-Alcohol-Related-Health-Risks-en.pdf>
4. Schooling CM, Wenjie S, Ho SY et al. (2008). Moderate Alcohol Use and Mortality from Ischaemic Heart Disease: A Prospective Study in Older Chinese People. *PLoS ONE*, 3(6): e2370.
5. Pun VC, Lin HL, Kim JH et al. (2013). Impacts of alcohol duty reductions on cardiovascular mortality among elderly Chinese: a 10-year time series analysis. *Journal of Epidemiology Community Health*. 67(6):514-8. Available at:  
<http://jech.bmj.com/content/early/2013/02/26/jech-2012-201859.full.pdf+html>
6. World Health Organization. (2011) Global Atlas on cardiovascular disease prevention and control.