

# 精明眼看杯中物

## 酒精對人體有甚麼影響？

酒精是一種有毒的物質，幾乎影響身體每個部位，對身體造成長遠的影響。酒精的毒性可導致一系列慢性疾病，如肝硬化、高血壓及中風等。酒精亦已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構列為「對人類致癌」物質，飲用酒精飲品能引致多種癌症，當中包括大腸癌、乳癌、肝癌等一些香港常見的癌症。飲酒越多，患上這些病的機會就越高。



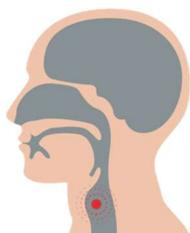
飲酒並不能有效地減輕精神壓力，而且很容易飲用過量。醉酒不單會令人不適和失儀，並且會增加發生意外的機會。長期大量飲酒，更會令你對酒精產生依賴，引發多種生理和心理健康問題，因而影響你的工作表現及摧毀你的正常社交生活。

## 酒精可致癌

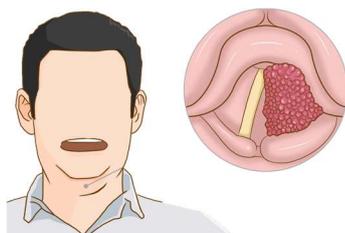
- 流行病學研究已明確指出飲酒可引致口腔癌、咽癌(不包括鼻咽癌)、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、直腸癌及女性乳癌。患上以上癌症的風險會隨飲酒份量增加而遞升。



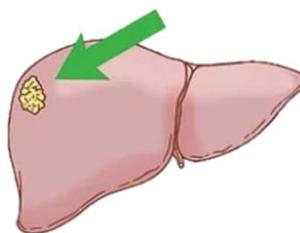
口腔癌



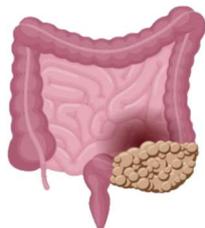
咽癌



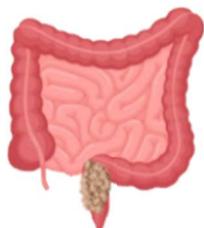
食道癌



肝癌



大腸癌



直腸癌



乳癌



- 「酒精飲品中的乙醇」和「與飲酒有關的乙醛」(乙醛是乙醇在人體內的主要代謝物)被列為第一類致癌物質，與煙草、電離輻射和石棉一樣，對人體有致癌性。
- 另酒精中的乙醇及乙醛會破壞脫氧核糖核酸(DNA)、增加雌激素的水平(雌激素與乳癌的形成有密切關係)、幫助釋出煙草中的致癌物、製造活性的氧自由基和氮自由基，以及改變葉酸的代謝機制。
- 酒精的致癌作用與酒精飲品的種類無關；換言之，不論是飲啤酒、葡萄酒或烈酒，都可致癌。
- 酒精是致癌物，不應作為保健之用。
- 對酒精的致癌風險來說，並沒有所謂安全的飲用水平。恆常飲酒，即使只是很少的份量，都會增加死於癌症的風險。
- 因此，最明智的選擇就是不要開始飲酒。對於有飲酒習慣的人士來說，如果他們現在開始戒酒，患癌風險會逐漸回落至開始飲酒前的水平。

## 酒精並無安全飲用水平

需注意，飲酒並沒有安全水平，若選擇飲酒，為避免飲酒太多損害健康或醉酒失儀，你必須留意以下較低風險的飲酒行為：

### ● 酒類的選擇

- 多了解所飲的酒和它的酒精濃度，如一般啤酒大約含有 5%酒精，紅/白餐酒為 10-15%，威士忌為 30-40%。
- 選擇酒精濃度較低的飲品，或用冰或水混和酒類飲用。
- 人體吸收有汽的酒類飲品(如香檳)較無氣的酒類飲品快。

### ● 飲酒時的行為

- 切忌空肚飲酒，邊進食邊飲酒有助減慢酒精的吸收。
- 進餐時第一杯飲品應選擇不含酒精的飲料。
- 飲酒宜淺嚐，切勿大口地喝。
- 每飲一杯酒之間加插一杯非酒精飲品。
- 切勿鬥酒。
- 為自己訂一個極限(如 2 杯酒精飲品)，晚上外出消遣時嚴守這個規定。



### ● 飲酒的習慣

記存一本飲酒日記，記錄你每日飲酒的份量(單位)，了解甚麼場合最令你抵受不住誘惑，找出避開這些誘惑的方法。



## 飲酒忠告

- 為健康著想和減低患癌風險，循序漸進地減少飲酒，直至完全不飲酒是最佳選擇。
- 若無飲酒習慣，就不要開始飲酒。
- 兒童、青少年及孕婦不應飲酒。
- 有些情況絕對不宜飲酒，包括：
  - 駕車前或駕車期間
  - 操作機械前及器械操作期間
  - 處理化學物料、尖銳利器或危險物品前或期間
  - 使用梯子或高空工作前或期間
  - 游泳或參與體力勞動運動前或進行期間
  - 服藥前及服藥期間



## 駕駛者法定酒精限度是多少？

香港駕駛人士的法定酒精限度為每 100 毫升血液內含 50 毫克酒精，超過限度者便屬違法。除了注意個人的酒量外，最好能夠同樣關注他人的酒量。如果你察覺朋友喝醉了，千萬不要讓他們駕駛，為他們截一部的士吧！



## 認識「酒精單位」

酒精對健康構成的危害是持續的，即是說飲酒越多，你要承受酒精相關危害的風險便越大。每一個飲酒人士都應了解「酒精單位」的量度方法，以便監察及限制自己飲酒的數量。若選擇飲酒，在理解風險後應節制以減低酒害：

- 男士一天不應飲超過 2 個酒精單位；
- 女士一天不應飲超過 1 個酒精單位

$$\text{「酒精單位」} = \text{飲品容量(毫升)} \times \frac{\text{酒精含量(容量百分比)*}}{1000} \times 0.789$$



\* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤

以下為一些香港常見的酒精飲品按大概比例顯示，並以「酒精單位」列出所含的酒精份量。

酒類飲品	酒精含量(容量百分比)*	常見容器容量 或一般飲用量	酒精單位
啤酒	5%	約 250 毫升(四分三罐)	1
紅酒 / 白酒	12% (11%-15%)	約 125 毫升(細酒杯)	1 (1-2)
香檳 / 汽酒	12%	約 125 毫升(細酒杯)	1
加度葡萄酒 (雪利酒 / 砵酒)	15%-20%	約 125 毫升(細酒杯)	2
烈酒 (威士忌 / 伏特加 / 氈酒 / 蘭姆酒 / 龍舌蘭酒 / 白蘭地)	40% (35%-57%)	約 30 毫升(酒吧杯)	1
梅酒	15%	約 300 毫升(細瓶裝)	4
日本清酒	16%	約 300 毫升(細瓶裝)	4
雙蒸酒	30%	約 250 毫升(1 水杯)	6
三蒸酒	38%	約 250 毫升(1 水杯)	8
中式烈酒 (白酒)	52% (38%-67%)	約 250 毫升(1 水杯)	10 (8-13)

\* 上列數值僅為約數

由於不同品牌和類型的酒精飲品的容量及實際酒精含量各有差異，因此不同酒精飲品的「酒精單位」數目亦各有不同。如欲查詢其他酒類飲品的「酒精單位」，或以每 100 毫升容量來計算「酒精單位」，可以參閱以下衛生署網頁：

[https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol\\_aware/facts/standard\\_drink/examples/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/facts/standard_drink/examples/index.html)



如果你仍然關注飲酒的問題，但難以遵守上述貼士或覺得你已無法控制自己的酗酒問題，切勿猶疑，請盡快向醫生或專業人士徵求意見，亦可向支援組織尋求援助：

東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃 電話：2884 9876

戒酒無名會 電話：6110 6405

屯門酗酒診療所 電話：2456 8260