

酒精與糖尿病

酒精對人體有甚麼影響？

- 酒精是一種有毒的物質，會直接和間接影響身體多個器官和系統。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。酒精會使血糖不穩定，尤其對正在接受口服降糖藥及胰島素治療的病人，容易引致血糖過低或過高。此外，酒精熱量高，亦沒有營養價值，過量飲用更會導致肥胖，引起高血脂。
- 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

- 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。
- 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。飲酒越多，患上這些病的機會就越高。
- 「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。

酒精不應作為保健之用

- 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。
- 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。



飲酒會導致糖尿病嗎？



飲酒忠告

- **酒精並無安全飲用水平。**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。為健康著想，應循序漸進地減少飲酒，直至完全不飲酒是最佳選擇。
- 若選擇飲酒，為避免飲酒太多而損害健康，你必須留意以下**較低風險**的飲酒行為：
 - 患上肝病、高血脂及肥胖的病人應避免飲酒。
 - 盡量避免過量飲酒或空腹飲酒，如需要飲用含酒精成份的飲料，最好進食適量澱粉質類食物才飲酒。
 - 避免飲甜酒或烈酒。
 - 不應將口服降糖藥與酒精混和服用，亦不要因為飲酒而停止服用口服降糖藥。
 - 需要藥物治療的糖尿病病人，飲酒期間應增加檢驗血糖次數。
 - 出外飲酒時要帶備糖尿病咭，遇有身體不適時，方便醫護人員盡速處理。
 - 若酒後會進行消耗體力的活動，或有血糖偏低的現象，要考慮額外補充小食。



認識「酒精單位」

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：

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



* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤

飲酒的份量：

- **一個單位**的酒精相等於：



或



或



啤酒： $\frac{3}{4}$ 罐 (約 250 毫升)
(每罐 330 毫升，約含 5%酒精)

白酒/紅酒：1 杯
(每杯 100 毫升，約含 12%酒精)

烈酒：1 杯
(每杯 30 毫升，約含 40%酒精)

- **男性**成年人每日飲用的酒精份量不應超過兩個單位：



或



或



啤酒：1.5 罐
(每罐 330 毫升，約含 5%酒精)

白酒/紅酒：2 杯
(每杯 100 毫升，約含 12%酒精)

烈酒：2 杯
(每杯 30 毫升，約含 40%酒精)

- **女性**成年人每日飲用的酒精份量不應超過一個單位：



或



或



啤酒： $\frac{3}{4}$ 罐 (約 250 毫升)
(每罐 330 毫升，約含 5%酒精)

白酒/紅酒：1 杯
(每杯 100 毫升，約含 12%酒精)

烈酒：1 杯
(每杯 30 毫升，約含 40%酒精)

如果你關注飲酒的問題，但難以遵守上述貼士或發現自己有酗酒問題，切勿猶疑，可向醫生或專業人士徵求意見，或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：9029 8001 (中文)
9073 6922(英文)



屯門酗酒診療所 電話：2456 8260



資料來源：醫院管理局 衛生署 香港糖尿聯會

最後更新日期：2026年3月17日