

飲酒與健康



編輯：青山醫院精神健康學院
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

飲酒與健康

飲酒是人類生活的一部分，但過量飲酒對於身體和精神健康的影響卻不容忽視。人人皆知飲酒傷身，但飲出問題，其實同樣能傷「心」，損害精神健康，無異於其他毒品。



如何飲酒才算安全？

各種酒類所含的酒精濃度均有不同，故此醫生會以標準酒精單位來評估一個人飲酒的分量。一個單位等於約 10 毫克的純酒精，一罐 330 毫升啤酒大概是 1.5 個單位，一支 750 毫升紅酒約 10 個單位，一支 500 毫升的雙蒸米酒約是 15 個單位，而一支 750 毫升烈酒（例如白蘭地）則含有多達 30 個標準酒精單位。

英國的專家機構建議，一個成年男子每星期不應飲多於 21 個標準酒精單位的酒，以減低酒精對身體及精神健康的危害。由於女性比男性更容易被酒精侵害，故此安全界線比男性為低，僅為每星期 14 個單位以下。即使是酒精濃度較低之酒類，如啤酒及紅酒等，只要分量夠多，其產生的害處其實和飲烈酒並沒有分別。

就算以整個星期來算並沒有超標，在短時間內大量飲酒，俗稱「豪飲」，同樣有危險。酒精中毒猝死的風險尤以中年男子為甚。所以，每次飲酒的分量也最好控制在男性為 4 個單位，女性為 3 個單位以下。

另外，每天飲酒有可能令身體習慣酒精的影響，從而令人不自覺地越飲越多，最後漸漸依賴成癮。所以，就算飲酒的分量合乎安全界線，每星期亦建議最少有兩天做到滴酒不沾，以減少成癮機會。

飲酒和抑鬱有什麼關係？

種種研究均顯示，飲酒問題與情緒抑鬱大有關係，而這種關係是雙向的。英國的研究數據指出，曾經意圖自殺的男性當中，近四成有飲酒問題。

首先，飲酒太多及太頻密會令人容易抑鬱。酒精能夠抑制中樞神經運作，使人感到疲憊，喪失精力。酒精亦會擾亂腦部某些化學物質的水平，增加患上情緒病的機會。飲酒過量亦可引致種種身體問題、使人過頹廢的生活、家庭失和、出現工作和財政困難等等。這一切惡果都會帶來很大的精神壓力，令人抑鬱。

另外，當感到抑鬱時，有些人會借酒消愁，希望藉此減壓，但最後卻令自己比當初更抑鬱。無疑，飲酒可令人暫時忘記煩惱、放鬆心情、克服焦慮和恐懼，為不開心的人帶來數小時的慰藉。但過於習慣以此面對生活的困難和壓力，把飲酒當作所有煩惱的萬靈藥，卻會演變成日飲夜飲，酒精上癮。這非但不會解決實質上的問題，反而令情況變得比原來更壞，更容易使人感到抑鬱。

大部分同時有飲酒問題和抑鬱的人，在停止飲酒後數星期內，抑鬱的情況都會有所改善。身體健康一點、神志變得更清醒、更有精力做好本分及與身邊的人相處變得更和洽，自然也能大大改善心情。

飲酒會否影響身體健康？

很多人知道飲酒傷身，也說得出飲酒過量會導致種種肝病；但對肝臟以外的器官之影響，卻往往被小看。過量的酒精會損害腦神經，導致記憶力受損和腦機能退化。飲酒過量也常導致血壓高、胰臟炎、痛風、糖尿病和胃病等問題。而很多人還未了解的是，基於充分的醫學研究支持，世界衛生組織已經將酒精定為「第一類致癌物」。慣性飲酒也可導致口腔、喉嚨、食道、肝臟、乳房及大腸的癌症，而此風險會隨著個人的飲酒分量相應增加。因此可以說，在防癌的角度來看，只有完全不喝酒才能把因飲酒而致的癌症風險降至最低。