

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 常宿醉酗酒警號

所謂宿醉，泛指於飲酒後產生的身體不適和精神不振等徵狀，包括頭痛、頭暈、口乾、作悶、緊張、焦慮、身體或精神疲憊，不能集中精神等等。宿醉會在「酒散」一刻出現，故此常發生於酩酊大醉後翌日起□時。宿醉的持續時間會因所飲的酒精分量而異，有時影響可長達二十四小時。

宿醉的真正成因於醫學界並沒有一致定論，但血液內積聚的乙醛、部分酒類含有的添加劑例如甲醇，以及身體缺水、缺乏睡眠、免疫系統和荷爾蒙短暫失調等，都可能影響宿醉的程度。喝酒容易臉紅的人，由於酒精分解成乙醛的速度較一般人快，故特別容易受宿醉影響。年長、女性及有吸煙習慣的人亦會較容易有宿醉問題。另外，通常色澤較深的酒類，例如白蘭地、紅酒等，因所含的添加劑一般都較多，故比起色澤較淺的酒類，例如清酒、啤酒等更容易引致宿醉。

### 堅守飲用底□

雖然宿醉不會對身體健康造成長遠損害，但對當日的工作表現、集中力、記憶力等都有明顯的壞影響。在宿醉情況下駕駛或操作機械，更非常危險。如果宿醉經常發生在你身上，也可能是潛藏酗酒問題的警號。這對於生理及精神上所帶來的傷害可以很大，嚴重者甚至可引致家庭關係惡化，被親友離棄等惡果。

坊間聲稱能夠解酒或減輕宿醉的偏方很多，例如喝酒前進食牛油，但暫時尚未有任何一種方法，具有醫學實證去證明其功效。因此，最有效避免宿醉的方法，還是控制身體吸收酒精的分量，以免體內積聚過多乙醛，例如應避免空肚飲酒及「溝酒飲」等。不過最佳做法還是事先定下應喝的分量，並堅守底□□防止一次比一次喝得多，於不知不覺間墮入酗酒陷阱，難以自拔。

青山醫院精神健康學院精神科醫生董梓光

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-01-06)

保健至寶

## 常宿醉醜酒警號

精神科 / 骨科

所謂宿醉，泛指於飲酒後產生的身體不適和精神不振等徵狀，包括頭痛、頭暈、口乾、作悶、緊張、焦慮、身體或精神疲憊，不能集中精神等等。宿醉會在「酒散」一刻出現，故此常發生於酩酊大醉後翌日起牀時。宿醉的持續時間會因所飲的酒精分量而異，有時影響可長達二十四小時。

宿醉的真正成因於醫學界並沒有一致定論，但血液內積聚的乙醛、部分酒類含有的添加劑例如甲醇，以及身體缺水、缺乏睡眠、免疫系統和荷爾蒙短暫失調等，都可能影響宿醉的程度。喝酒容易臉紅的人，由於酒精分解成乙醛的速度較一般人快，故特別容易受宿醉影響。年長、女性及有吸煙習慣的人亦會較容易有宿醉問題。另外，通常色澤較深的酒類，例如白蘭地、紅酒等，因所含的添加劑一般都較多，故比起色澤較淺的酒類，例如清酒、啤酒等更容易引致宿醉。

### 堅守飲用底綫

雖然宿醉不會對身體健康造成長遠損害，但對當日的工作表現、集中力、記憶力等都有明顯的壞影響。在宿醉情況下駕駛或操作機械，更非常危險。如果宿醉經常發生在你身上，也可能是潛藏醜酒問題的警號。這對於生理及精神上所帶來的傷害可以很大，嚴重者甚至可引致家庭關係惡化，被親友離棄等惡果。

坊間聲稱能夠解酒或減輕宿醉的偏方很多，例如喝酒前進食牛油，但暫時尚未有任何一種方法，具有醫學實證去證明其功效。因此，最有效避免宿醉的方法，還是控制身體吸收酒精的分量，以免體內積聚過多乙醛，例如應避免空肚飲酒及「溝酒飲」等。不過最佳做法還是事先定下應喝的分量，並堅守底綫，防止一次比一次喝得多，於不知不覺間墮入醜酒陷阱，難以自拔。 整理：Kar

今日顧問：  
青山醫院精神健康學院  
精神科醫生董梓光

