

戒酒保護健康

衛生署於 12 月 15 日舉辦了「『年少無酒』宣傳教育運動揭幕儀式」，讓學生、家長和老師正確認識酒害，宣傳和教育未成年人士切勿飲酒。

世衛的警示

酒精被世界衛生組織屬下的國際癌症研究機構列為第一類致癌物。過往數十年累積的證據改變了我們對酒精及其對健康及社會影響的認識。酒精是一種有毒的物質，可導致超過二百種疾病，對健康構成即時和長遠影響。

酒精對健康的即時影響

酒精與食物不同，並不需要被消化就可以快速和直接地被身體吸收。它能夠即時產生一種鎮靜的效應，多飲的話，會影響大腦功能和自制力。過量攝取酒精會壓抑大腦功能，有些情況下更會有致命的可能性。其主要的即時影響包括：鎮靜、喪失自我抑制能力、集中力障礙、判斷力受損、反射作用緩慢、反應時間延緩、協調障礙、頭痛、口齒不清、昏昏欲睡、情緒變化、嘔吐、呼吸困難、失去知覺和昏迷等。

雖然每個人對酒精的反應會因性別、年齡、種族、體格、腸胃裡的食物份量、酒精的飲用速度及份量、服用藥物的情況和依賴酒精的家族史而有所差異，但是有一個原則是：一段短時間內飲酒越多，酒精對腦部和行為的即時影響就越大。過渡的大量飲酒，還可導致急性酒精中毒、意外損傷及中毒、暴力等。

除了影響自己的健康，身邊的人亦可能會成為與酒精有關的暴力或醉酒駕駛導致的交通意外的受害者。

酒精對健康的長遠影響

酒精是一種有毒的物質，幾乎影響身體每個部位，可導致一系列慢性疾病。飲酒可以致肥，每克純酒精約含有 7 卡路里，是空泛熱量，不提供任何營養。1 罐啤酒(330 毫升) = 142 卡路里 = 大半碗飯 = 約 7 粒方糖。此外，酗酒會阻礙營養吸收，導致缺乏維他命 B1、B2、B6、B9、C 等。

有足夠證據顯示飲用酒精飲品能引致多種癌症，包括口腔、食道癌、大腸癌、乳癌、肝癌等。飲酒越多，患這些病的機會就越高。

長期過量飲酒還會導致精神和心理問題，如酒精依賴，不但嚴重影響健康，更

會影響工作、家庭和人際關係等。

香港未成年飲酒情況的嚴峻

未成年人飲酒在年紀很小時已開始：

-26%小四至小六學生曾飲酒

-57%的中學生曾飲酒

-79%的專上學生曾飲酒

2015 年的調查顯示，第一次飲酒的年齡與成年後飲酒習慣有一定聯繫，18 歲或以後開始第一次飲酒，習慣平均 2 個酒精單位，而 18 歲以前開始第一次飲酒則平均 3 個酒精單位。(1 酒精單位=10 克酒精，約為 1 罐啤酒或 1 杯紅酒或 1 杯烈酒)

12 歲以下開始飲酒的青少年日後較有可能因飲酒而作暴力行為或受傷，或缺課。18 歲以下開始飲酒的青少年於成年後較有可能濫用或依賴酒精，而愈早 (15 歲以下) 開始飲酒，風險愈高。飲酒有損青少年腦部發展，長期使用酒精的青少年記性較差。酒精是青少年大腦發展過程中的神經毒素，影響神經發育及行為控制。

不容樂觀的是，約 6%的 18 至 24 歲的年輕人曾在調查前一年內每月至少一次暴飲 (一次暴飲至少 5 杯或 5 罐酒精飲品)。暴飲可導致車禍、暴力行為、不安全性行為、酒精中毒，研究顯示暴飲的青少年有較差的學習表現及較多的健康風險行為。同時亦會產生酒精中毒，更有甚者過量飲酒可導致暴斃。

給家長的建議

成年人，尤其是父母在防止未成年人飲酒方面，發揮著關鍵的作用。調查顯示，51%小學生和 40%的中學生的主要酒精來源是父母，同住家人的飲酒習慣也會影響子女。家長可以從以下方面來防止未成年人飲酒：

1. 建立良好親子關係，讓他們遇上問題時可與父母傾訴，不要借酒消愁。
2. 與子女一起訂立有關不飲酒的家規，讓子女知道家規是要保護其健康
3. 多留意子女有否結交吸煙、飲酒或操行不良的朋友
4. 多留意子女有否飲酒的徵兆
5. 不要營造鼓勵子女飲酒的家庭環境，做個好榜樣，不要在子女面前飲酒
6. 與孩子討論酒精的危害，幫助他們培養「年少無酒」的健康生活態度

對成年人的建議

對所有人來說，若沒有飲酒習慣，不要開始飲酒。若有上列高危疾病風險人士，應戒酒或盡量節制以減少相關的危險。英國政府建議國民每週不超過 14 酒精單位，以降低風險。

品賞美酒的朋友可能批評這些是「天方夜譚」，因此特別介紹英國 Cancer Research UK 的 DRYATHLON 項目，了解做一個 Dryathlete（戒酒運動員）的方法與好處，可上網 www.cancerresearchuk.org 瀏覽，看看為何在英國 4% 患癌者是飲酒引致，為何煙+酒增加患癌風險等等。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授