



戒酒或少喝酒 保護心血管



相信大家不會反對，飲酒過量會對心臟和整體健康產生有害影響。但對於社會壓力大的現代人來說，喝點小酒放鬆心情的誘惑可能會很強烈。然而為了你的健康，過量喝酒是有害身「心」的。因為酒精會導致心律不整、高血壓、心肌損傷以及其他疾病如腦中風、肝臟病和某些癌症等。

文 / 郭志東

國泰綜合醫院心血管中心主治醫師

此外酒精的熱量也很高，它會導致體重增加，並且降低自制能力，使你在酒後更難堅持健康飲食計劃。所以喝酒對於體重控制來說絕對不是一個好選擇。

如果要喝酒，一定要遵守以下建議：

男性和女性每週飲酒量不應超過14單位，每週喝酒天數不應超過3-4天。大多數人並不是每天都喝酒，但對於每天習慣喝酒的族群來說，不碰酒的休息日是十分重要的，而且不要覺得幾天沒喝，就可以增加飲酒量滿足口慾。如果每週有14個單位的酒精攝取，也需要把這個量均勻地分布在3天或3天以上進行。因為一次性喝下大量酒精會對身體造成額外的傷害，所以需要避免「狂飲」。如果萬一真的飲酒過量，48小時內不要飲酒，讓身體有時間恢復。

那麼，1個單位的酒精是多少呢？單位的數量是基於飲料的大小和酒精強度釐(Alcohol By Volume, ABV)得



出的。ABV(酒精體積)數字是酒精在飲料中的百分比。1個單位的酒精可以是：1口(25毫升)的烈性酒(40%酒精含量)、1杯(50毫升)的利口酒，雪利酒或其他濃醇葡萄酒(20%酒精含量)、1罐(約300毫升)的正常強度(4%酒精含量)的啤酒、蘋果酒。而1杯(約150毫升)葡萄酒(13%酒精含量)則含有2單位。

媒體很常報導，攝取酒精可能對心血管有好處，對於55歲以上的女性來說，只要每週酒精攝入不超過5個單位，可能對心臟健康有好處。然而，如果對於還沒有開始喝酒的族群，並不建議開始喝酒。因為有更安全、更健康的方法來保護心臟，包括運動、均衡飲食和戒菸。

經常飲酒過量和高血壓之間有著非常明顯的聯繫。隨著時間的推移，高血壓會給心肌帶來壓力，並可能導致心血管疾病，增加心臟病和中風的風險。對於經常飲酒並且飲酒過量的病人建議減少或完全停止飲酒。

很多人會有迷思，紅酒是不是比其他酒來得好。但事實上，英國於2016年1月發佈的新指引稱，男性和女性每週飲酒不超過14單位是最安全的，但與酒類無太大關係。而喝酒的風險遠遠超過任何可能的好處。最新證據表明，飲酒對心臟健康的好處要比之前認為的要少，而且適用的人群也比之前認為的要少。在英國，也只有55歲以上的女性可能會整體受益，但即使是這些族群，也只能在較低的飲酒水平下，即每週5單位或更少的喝酒量下才有好處。

對已經患有心律不整尤其是遺傳性心律問題的病人來說，酒精可能會增加這種風險。而因為重度飲酒導致首次心律不整發作後，會增加日後的心血管風險。而當重度飲酒的病人停止飲酒或減少飲酒量時，血壓卻會迅速在幾天內改善。所以戒酒少喝對健康是百利無一害。對於患有酒精性心肌病變的人來說，戒酒可以改善病況甚至康復。

對於長期服用藥物的人來說，酒精會降低藥物的效果。尤其是服用治療糖尿病的藥物，或者正在服用抗凝血劑時，喝酒會影響這些藥物的作用，這些副作用是不得不注意的。隨著時間的推移，酒精也會對肝臟造成損害，尤其是大量飲用時會產生肝臟發炎的情況。而心臟病病患很多時候會服用降膽固醇等直接作用於肝臟的藥物，一旦與酒精混合後可能會對肝臟造成進一步的損害。

另外，人們常常只把熱量和食物聯繫在一起，而忘記了許多酒精飲料的熱量都很高。最純淨的酒精每1克含有約7大卡熱量。1個單位的酒精約為8克，即56大卡，相當於1份奶油的熱量。相比之下，碳水化合物每1克含有4大卡熱量。經常攝入過多的卡路里會導致體重增加，導致肥胖，這些都是心臟病發作、中風和第2型糖尿病的風險因子。同時，酒精也會讓你比平時吃得更多，或做出不健康的食物選擇，因為下酒菜餚大都是重油重鹹。

為了心血管的健康著想，少喝不喝酒才是健康正道。