

酒的迷思

The good, the bad and the ugly.

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
國泰綜合醫院
2019年6月29日

Disclosure: no conflicts of interest

楊賢馨 教授

酒精二種不同類型病變

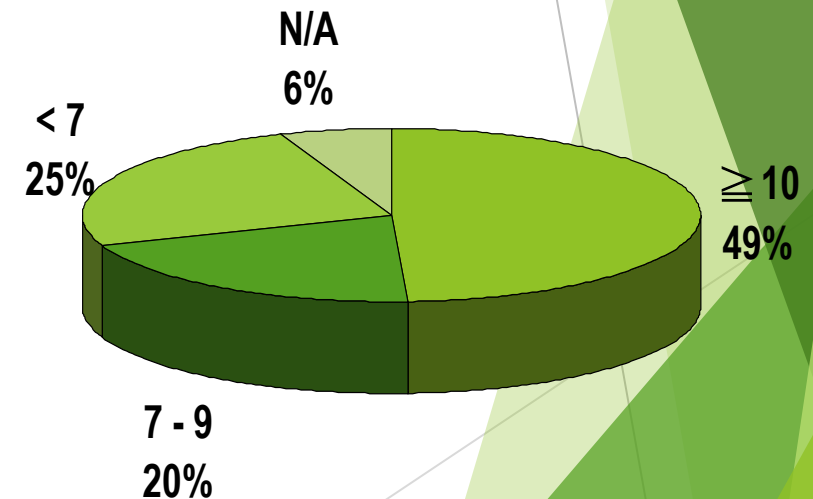
外科：焦慮症為主

- ▶ 門急診**傷害**率高 71.6% vs. 58.0%
 - ▶ 皮膚表面挫傷 35.1%
 - ▶ 關節肌肉扭、拉傷 29.9%
 - ▶ 頭、頸及軀幹開放性傷口 17.4%
- ▶ 平均就醫次數高 7.63 次 vs. 5.41 次
- ▶ 傷害住院高 16.3% vs. 4.1%
 - ▶ 交通事故 27%
 - ▶ 跌倒墜落 24%

Tsai WS. J Nursing Healthcare Res 2012;8:242-052
中央健康保險局 2005年百萬抽樣歸人檔

肝臟：憂鬱症為主

酒精性肝病憂鬱指數



Hu RT, Yang SS. Taiwan J Gastroenterol 2011;28:234-41
Hamilton rating scale for depression (HRSD-17)

酒醉程度

0.01 - 0.10	輕微的欣快感，協調和注意的輕微問題
0.10 - 0.20	判斷力受損，言語不清，行走困難
0.20 - 0.30	缺乏協調，混亂，噁心和嘔吐
> 0.30	昏迷，意識喪失，昏迷死亡

血液酒精濃度：%/體積

哪些因素酒醉得更快？

- ▶ 醉酒的元兇，是血液中的**酒精含量**。
- ▶ 酒精進入血液的速度，取決於**酒品種類**。
- ▶ **烈酒最快**進入血液：**36** 分鐘後達到峰值。
- ▶ 其次是**紅酒**：54 分鐘。
- ▶ 然後才是**啤酒**：62 分鐘。

David Robson BBC News. 2015年 11月 12日

Mitchell MC. Alcohol Clin Exp Res 2014;38: 1200-4

混合飲用酒精飲料導致宿醉嗎？

- ▶ 宿醉者往往歸罪於前一晚上混合飲用各種酒
 - ▶ 身體不適、頭痛、嗜睡、注意力不集中、口乾、頭暈、無力、腸胃不適、出汗、噁心、過度興奮、恐慌
- ▶ 酒精含量越高、喝得越快，宿醉就越嚴重
- ▶ 宿醉主要原因
 - ▶ 脫水
 - ▶ 荷爾蒙變化 (醛固酮、皮質醇等)
 - ▶ 酒精本身的毒性
 - ▶ 免疫系統遭到破壞

威士忌的宿醉最嚴重

▶ 同屬物 Congeners 引發醉酒

▶ 同屬物是發酵過程中產生的**丙酮**、**乙醛**、**雜醇**、**酯**及**丹寧酸**。

▶ 同屬物使酒的**顏色更深**，同時還能**提味**。

▶ 波本威士忌酒之同屬物含量，是伏特加酒的**37**倍。

▶ 澄清型酒類的宿醉程度較輕

▶ 白朗姆酒、伏特加酒和杜松子酒等。

▶ 同屬物的含量相對較低。

啤酒總卡路里最高

- ▶ 啤酒經由大麥麥芽的酵素切成碎片，短小糖鏈被酵母轉化為酒精，但是**較長的糖鏈不能被分解**，可增加啤酒的總卡路里計數。
- ▶ 啤酒比葡萄酒有更多的卡路里，差異來自啤酒之長鏈碳水化合物，大多數**葡萄酒的含糖量相當低**。
- ▶ **低熱量啤酒**在釀造過程，添加額外酵素，將所有澱粉分子分解成單糖，因此**沒有剩餘的碳水化合物**。
- ▶ **烈酒**不含任何碳水化合物或糖類。雖然酒精含量較高，但標準飲用量很小（1.5盎司），因此**熱量相對較低**。

為酒說幾句好話

- ▶ 適量飲酒和總體上**死亡風險降低**相關。
- ▶ 中度飲酒與**心血管疾病、糖尿病、膽固醇和死亡率降低**相關。?白藜蘆醇
- ▶ 每週至少飲酒一次，中年時的**認知功能**，明顯優於完全不飲酒。
- ▶ 癌症的研究發現，少量飲酒具有保護作用，中度飲酒沒有影響，而**大量飲酒有害**。

英國老笑話：滴酒不沾不能讓你長壽

- ▶ 每天不到一杯，早亡或生癌率最低
- ▶ 無論男女每週**不應超過 14 個酒精單位**
 - ▶ 約 6 品脫 4% 啤酒、9 杯 (125ml) 12% 水果酒。
- ▶ 酒至少與 **7 種癌症** 有直接關聯
 - ▶ 口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、結腸直腸癌和女性乳腺癌。
 - ▶ 每天喝 2-3 杯死亡及患癌風險上升 10%。豪飲者上升 21%。
- ▶ 風險增加：中風 14%，高血壓 24%，心臟衰竭 9%

適度飲酒 10-20g/day - 中風風險提高10%-15%

來自160,000名中國成年人的數據

- ▶ 中國人有一種基因組合，一旦飲酒會引發不適反應。
- ▶ 重度飲酒，每天飲用四杯或更多，血壓顯著上升，中風風險增加約35%。
- ▶ 每週一瓶葡萄酒與吸食10根香煙一樣糟糕。
- ▶ -----
- ▶ 每天一到兩杯：男性腦溢血、缺血性中風、心肌梗塞較低。
- ▶ **ALDH2 相對風險：腦溢血中風 1.58、缺血性中風 1.27。**

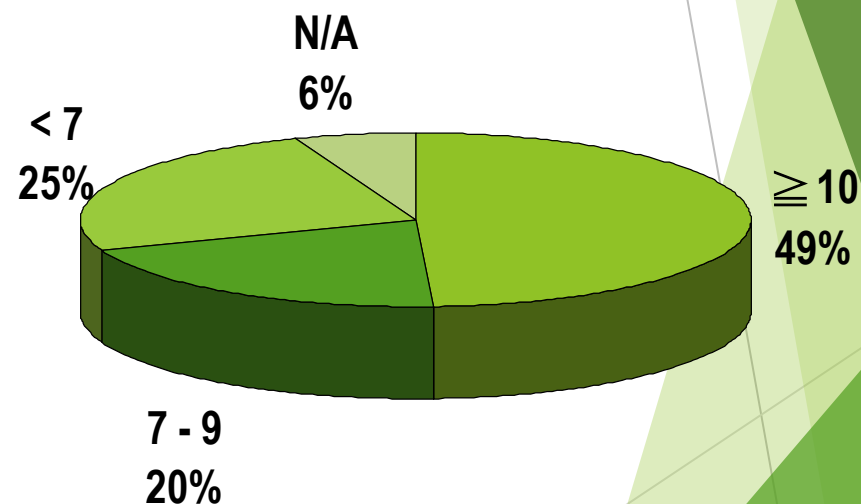
BBC News 2019年4月7日

Millwood IY. Lancet [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)317](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)317)

如何改善酒精性肝病

- ▶ 馬上下定決心**戒酒**。
- ▶ 儘快尋求正確**診斷**
 - ▶ 了解肝臟傷害到什麼程度，應如何地保養及治療。
- ▶ 應注意飲食之**營養**。
- ▶ 恢復的過程往往相當漫長，家人適度的**關切**與**愛心**，幫助患者早日恢復。

親友應協助克服憂鬱症
Hamilton rating scale (HRSD-17)



酒：The good, the bad and the ugly.

- ▶ 酒只是顯現、激發內心本有的**潛意識**（人性）。
- ▶ 如果內心空無，那麼酒也不能呈現什麼。
- ▶ 真正的瞭解自己狀況，及瞭解酒的作用，然後**智慧判斷**要不要飲酒、應該如何飲酒。
- ▶ 一切在於**平衡與適度**。

改善喝酒觀念

- ▶ 淺酌勿牛飲，**不要過量**。
- ▶ 飲酒勿空腹，**吃些食物**。
- ▶ 品嚐而慢飲，**拉長時間**。
 - ▶ 使酒精之吸收較慢。
 - ▶ 血液中酒精濃度相對減低。
 - ▶ 肝臟因有足夠能力去代謝酒精。

善男子！

譬如二人俱共飲酒，
一則多食，一則少食；
其多食者飲則無患，
其少食者飲則成患。

大般涅槃經 卷第三十二
師子吼菩薩品 第十一

我們與酒精的距離

推動5月9日為〈台灣無酒日〉
無酒、減酒、節酒、戒酒、大家一起來



過度飲酒對社會的傷害：
車禍、意外傷亡、自殺，
暴力、殺人、怠工和家庭
及社會的損失。

酒精對健康的損傷：
成癮、精神病、失智、肝硬化、
胰臟炎、心臟病、口腔癌、食道癌
胃癌、大腸直腸癌及乳癌等疾病。

發起單位：台灣酒精不耐症衛教協會、台灣酒害防治協會

支持單位：一粒麥子社福基金會、三軍總醫院北投分院、中國醫藥大學中西醫結合研究所、天主教輔仁大學醫學院、天主教輔仁大學附設醫院、天主教輔仁大學公衛學系
台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科、台北慈濟醫院、台東基督教醫院、台灣老人急重症醫學會、台灣酒癮防治社會關懷協會、台灣基督徒醫學協會、台灣醫學生聯合會
北美路加醫學傳道會、永樂教育基金會、好神醫醫學資訊設計、花蓮慈濟醫院成癮精神科、奇美醫療財團法人奇美醫院、恆基醫療財團法人恆基基督教醫院
財團法人王德宏教授消化醫學基金會、馬偕紀念醫院、馬偕醫學院、家立社福基金會、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院中醫科系、基智生物科技公司、國立台灣大學公共衛生學院
國立交通大學科技法律學院、國立陽明大學藥物科學院、國際乙醛去氫酶研究聯盟、衛生福利部心口司、衛生福利部高南療養院、衛生福利部國民健康署、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院

- ▶ 5月9日 〈台灣無酒日〉
- ▶ 59無酒我不喝酒
- ▶ 59無酒健康久久
- ▶ 全民健康，大家一起來！

台灣酒精不耐症衛教協會