

# 拒絕勸酒 5 招

文／國民健康署

依據國民健康署110年國民健康訪問調查顯示<sup>1</sup>，18歲以上人口過去一個月飲酒率為24.4%（男性32%、女性17.1%），18歲以上人口過去一個月暴飲率（曾經一次喝6杯或6杯以上的酒）為3.9%（男性6.5%、女性1.4%），我國男性比女性更容易過量飲酒，在高飲酒率背後，不可輕忽「飲酒」對國人健康所帶來的危害。

## 喝酒對身體的危害不容忽視

根據衛生福利部民國111年國人死因分析資料<sup>2</sup>，觀察男女性十大死因，111年男性死亡率多高於女性，其中又以慢性肝病及肝硬化男性死亡率為女性2.6倍（每十萬人口25.6人/9.8人），此為與飲酒有關的死因。

世界衛生組織指出，酒精是一種具有毒性和精神作用的成癮性物質。許多研究指出，酒精對中樞神經系統、消化系統及心血管系統有毒性作用，且酒精飲料中所含之乙醇被國際癌症研究機構（International Agency for Research on Cancer, IARC）歸類為第一類致癌物質，亦會抑制免疫力，增加罹患傳染病（包含結核病、愛滋病）的風險<sup>3</sup>。

研究顯示，台灣接近一半的人口喝酒會臉紅，此為缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶（ALDH2）」，導致酒精的中間代謝物「乙醛」無法被正常代謝，這種毒性致癌物累積在肝臟中，便會出現臉紅、心跳加快、頭

痛、頭暈、嘔吐、宿醉等酒後反應，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有的基因變異。此外，乙醛也會與其他蛋白質、胺基酸及DNA結合，誘發不正常的免疫反應、傷害組織，並產生大量自由基引發基因突變，大幅提高罹患癌症的機率<sup>4,5</sup>。

## 拒絕勸酒 5 招 趕緊過來學幾招

- 第1招** 喝酒會傷身（容易起酒疹、傷肝、傷胃、醫生說不能喝酒及正在服用一些藥物不能喝酒等理由）。
- 第2招** 今天有開車、怕酒駕臨檢取締、要找代駕麻煩等。
- 第3招** 以茶、飲料、咖啡取代喝酒。
- 第4招** 誠實說不喝酒，直接拒絕。
- 第5招** 其他拒酒的說法（酒量不好、尿遁、易醉、易吐、另一伴不喜歡渾身酒氣等）。🚫

### 參考資料：

- 1.國民健康署110年國民健康訪問調查
- 2.衛生福利部111年國人死因分析資料
- 3.WHO.Health topics/Alcohol. Available at
- 4.ALDH2 polymorphism and alcohol-related cancers in Asians: a public health perspective
- 5.IARC.Alcohol consumption and ethyl carbamate. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum, (2010).96: 1-1428