

## 飲酒對我們身體的影響

依據世界衛生組織（WHO）規定標準飲酒量，一個標準單位的酒精為 14~15 克（約相當於 1 瓶 330 mL 之罐裝啤酒或 1 杯 150 mL 葡萄酒、或 1 杯 25~30 mL 白蘭地）。適量飲酒有益於身體健康，尤其是心血管疾病之預防；但若飲酒過量則可能對身體帶來不良的影響。

	男性	女性
適度的飲酒	兩個標準單位	低於一個標準單位
飲酒過量	高於三個標準單位	高於二個標準單位

### 一、過度飲用酒精對身體的壞處

#### （一）對消化系統的影響

1. 食道：飲酒後之嘔吐會導致胃和食道交界處黏膜裂傷、食道炎、食道出血、甚至食道癌。
2. 胃：腹痛、胃脹和消化不良、易患胃炎、胃出血、胃潰瘍或十二指腸潰瘍，嚴重者引致胃癌。
3. 一克的酒精約可產生 7.1 大卡的熱量，因此喝酒的人大多不覺得飢餓，也就影響正常進食，進而影響身體營養所需。
4. 大量飲酒也會造成血中鉀、鎂、鈣、磷、鋅下降和血液酸鹼值不平衡，甚至引起酮酸中毒的危險。

#### （二）對胰臟的影響

酗酒造成胰臟消化酵素過度分泌，當消化酵素破壞胰臟時便會造成急性胰臟炎，長期下來易導致慢性胰臟炎及糖尿病。

#### （三）對肝臟的影響

1. 脂肪肝：若即早戒酒可改善。
2. 酒精性肝炎：黃疸、體重減輕、易疲倦、輕微發燒、胃口變差、噁心、嘔吐，嚴重者有腹水、深褐色尿液、肝指數上升，若能即早戒酒，此種肝炎痊癒率機會提高。
3. 肝硬化：飲酒可能會增加罹患肝炎的風險，長期大量喝酒，肝細胞被酒精破壞，組織變硬化，硬化的肝組織失去功能，演變成肝硬化，增加肝癌罹患率也容易產生食道靜脈曲張，導致大量出血進而發生休克。



#### (四) 對心臟與血管系統的影響

飲酒可能導致心律不整（如增加心房顫動的發生率）、長期大量飲酒可能導致酒精引起的心肌病變、心臟衰竭、血管硬化，甚至是周邊血管疾病。研究指出：每日飲酒大於五個標準單位，影響顯著增加高血壓機率為1.5~2倍，會影響腦部血流及氧氣供應，可能會導致缺血性或出血性中風的機率增加。

#### (五) 對泌尿系統的影響

酒精會干擾尿液的荷爾蒙，並使得腎血管擴張，因此使人排尿頻繁或無法控制。

#### (六) 對生殖系統的影響

飲酒可能導致女性無月經、卵巢萎縮、不孕、自發性流產；男性睪丸萎縮，精子數目減少。

#### (七) 對胎兒的影響

嬰兒出生後可能會有全身震顫不停的情形，心臟及腦神經系統亦被酒精侵害，產生嚴重的併發症。

#### (八) 對呼吸系統的影響

少量酒精會增加呼吸的速率，若持續酗酒，會使呼吸不通暢，加上酒會減低人體的免疫力，使呼吸系統容易受到病菌侵襲，導致慢性呼吸系統疾病，研究指出酗酒的人有較高的機率罹患肺結核。

#### (九) 對神經系統的影響

酒精會影響思想、判斷、視力、情緒，也可能導致步態不穩、麻木感、感覺異常、顫抖等症狀，過度飲酒失去行為控制力，酒駕造成他人與自身的傷害。

以下是血液中各酒精濃度對神經系統之影響：

血中酒精濃度 (mg/dL)	行為表現
小於30	複雜技巧的障礙，如開車
30~50	駕駛能力變壞
50~100	多話、大笑、感覺障礙
100~150	說話含糊、腳步不穩、可能會噁心
150~200	明顯酒醉、噁心、步履蹣跚
200~300	呆滯木僵、嘔吐、可能昏迷
300~350	呆滯木僵、昏迷、氣管有吸入嘔吐物之虞
大於350	呼吸中樞麻痺、漸近死亡

三軍總醫院 護理部 編印  
腸胃內科

諮詢電話：(02) 24633330



### (十) 對造血系統的影響

酗酒易引起貧血、降低免疫力，若有肝硬化及脾臟腫大的情況，則會影響凝血功能。

### (十一) 對骨骼系統的影響

大量飲酒導致骨質疏鬆症及增加髖骨骨折的機率。

### (十二) 和精神疾病的關係

失眠、憂鬱症、暴力行為，引起恐慌症發作，在戒斷時可能引起聽幻覺、妄想等情形。

### (十三) 酒精和癌症的關係

增加乳癌、口腔、食道癌、胃癌、肝癌及直腸癌等癌症的機會。

## 二、戒酒治療相關資訊

飲酒過多會造成社會、人際關係、法律、工作方面的問題，若酗酒成癮則會有生理上的依賴，出現戒斷症狀。目前已將酒精濫用與酒精依賴，統稱為酒精使用疾患。當出現以下兩種或兩種以上的狀況時即符合酗酒的定義，如長期飲酒過量且難以減量、耗費大量時間飲酒、強烈渴望酒精、使用酒精後喪失責任能力、使用後造成社交問題、使用酒精而引發健康問題、使用後造成危險的情境、停用酒精後發生戒斷、使用時產生酒精耐受性。

對於酒癮病人的治療，可求助本院藥酒癮治療門診，使用藥物治療，必要時採住院戒酒，會有專業的醫護團隊人員協助您接受戒酒治療，另有民間戒酒相關網站如戒酒無名會。

## 參考資料

- 李燕眠 (2020) . 有害飲酒之生物標記 . 家庭醫學與基層醫療, 35 (1) , 20-25 .
- Comandini, A., Nativel, D., & Chaumeix, N. (2021). Laminar flame speeds and ignition delay times of gasoline/air and gasoline/alcohol/air mixtures: The effects of heavy alcohol compared to light alcohol. *Energy & Fuels*, 35(18), 14913-14923.
- Thompson, A., & Pirmohamed, M. (2021). Associations between occupation and heavy alcohol consumption in UK adults aged 40–69 years: a cross-sectional study using the UK Biobank. *BMC public health*, 21(1), 1-12.

三軍總醫院 護理部 編印  
腸胃內科

諮詢電話：(02) 24633330



護理指導評值：

◎是非題

1. ( ) 過度飲用酒精而無法自我節制，導致認知行為、身體、社會功能或人關係 障礙或損傷且無法克制，此為「酒精使用疾患」？
2. ( ) 酗酒容易引起貧血、降低免疫力，若有肝硬化及脾臟腫大，則會影響凝血功能？
3. ( ) 若即早戒酒可以改善脂肪肝？

◎選擇題

4. ( ) 酒會增加罹患下列何種癌症的機率？  
(1)乳癌；(2)口腔癌及食道癌；(3)胃癌及肝癌；(4)以上皆是。
5. ( ) 酗酒對心臟與血管系統的影響？  
(1)會引起心律不整；(2)心肌病變嚴重會導致心臟衰竭；(3)血管硬化及高血壓；(4)以上皆是。
6. ( ) 長期飲酒占對身體有那些傷害？  
(1)傷害酒精性肝炎；(2)肝硬化；(3)增加罹癌機率；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印  
腸胃內科

諮詢電話：(02) 24633330