

認識酒精

- 一、『酒』到是個什麼樣的東西？它具有何種的影響力？一般而言，由於酒精對於中樞神經系統具有鎮靜與麻醉作用，而中樞神經又與人的集中、協調、思考、學習、記憶及決策判斷等能力有關，因而飲用少量酒類時即會令人開始產生一種陶醉與情緒亢奮的感覺，而飲酒過量往往增加意外，尤其是交通事故；而酒精也會造成營養不良、肝臟疾病等健康的危害，孕婦飲酒甚至可能致畸胎，所以新的國民飲食指標，特別強調飲酒要節制。
- 二、血液中酒精濃度與事故傷害的危險關係：若以未喝酒時肇事危險為基準，喝三、四罐啤酒後，其肇事危險性就增加一倍；且危險性隨飲酒量增加而呈倍數跳升。如即使是酒精度低的啤酒，飲用超過五罐危險性即增至 6 倍，若達十罐以上危險性更增至 25~50 倍。
- 三、一日喝多少才算適量？適當的飲酒程度，血液中酒精濃度應保持在 0.05% 上下，也就是面色稍紅、輕度血壓上升或完全看不出異狀的程度；若已出現行為不受抑制、變得多話、決斷快、多辯、不經深思等，表示行為能力已有失控傾向，最好能立即放下酒杯。而一日的酒精量應限制為 30 毫升，相當於 2 小杯（60 毫升）的烈酒，例如：高粱酒、五加皮酒、竹葉青酒等；或 2 中杯（180 毫升）的米酒及紹興酒，或 2 罐易開罐（720 毫升）的啤酒。
- 四、那些人不應飲酒？
 - （一）高血壓患者：飲酒會造成血脂肪增高，血壓上升，同時會加強高血壓藥物的作用而發生危險。
 - （二）糖尿病患者：飲酒會增加熱量的攝取，且可與降血糖藥物發生反應，造成不良後果；同時會與糖尿病昏迷的症狀發生混淆。
 - （三）肝臟疾病患者：飲酒因會造成體內熱量的升高，而連帶脂肪大增，如超出肝臟的負荷，肝細胞便容易陷入營養失調、脂肪堆積及細胞壞死。
 - （四）孕婦：孕婦飲酒且酗酒者可能生下有問題之嬰兒，如體重較輕、智能發展遲緩、先天畸型等。



新泰綜合醫院 關心您！