

Premiere Pro 影片剪輯證書課程

讓專業影片剪輯基礎技巧及重點，快速學習製作 社交媒體短片、成長片段、歌曲MV、SlideShow等



「入五」後才戒酒會否太遲？

1小時前 59

立即觀看



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並通過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站: <http://jcch.org.hk>
Facebook: <https://www.fb.com/jcchhk>

按月贊助一杯咖啡

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

踏入 50 歲，身體開始響起一些小警號，加上身邊朋友、同事、親戚之中，總有一兩個患重病，也許，是時候戒掉一些影響健康的壞習慣。

戒酒愈早開始愈好

「我 50 歲，最近驗出酒精性脂肪肝，醫生說是酒喝得多的緣故，我想戒酒，還來得及嗎？」

香港中文大學內科及藥物治療學系教授兼中大肝臟護理中心主任黃偉榮說來得及：「戒酒是治療酒精性肝病的唯一方法，當然是愈早戒愈好。」他稱，一般而言，只要停止喝酒數星期，由此而引起的「酒精性脂肪肝」病情可獲改善。

不過，戒酒不容易。黃偉榮稱，願意戒酒的人再復飲的情況常見。故此，醫護人員（包括精神科專科）及戒酒輔導機構，都可以提供協助。醫生可處方藥物協助戒酒，令服用者酒癮下降，又或者就算飲酒也會產生頭痛等不適，從而令人抗拒酒精。

衛生署網站有一份酒精與健康篩查問卷「AUDIT 檢測」，有助評估飲酒行為及潛在的健康問題，若有喝酒的問題想求助，可聯絡這些機構。



▲黃偉榮指出，戒酒固然能改善由酒釀起的身體問題，但過程絕不容易，需醫護人員及輔導員的協助。（由受訪者提供）

成癮行為背後的真正原因

其中一家戒酒輔導機構東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務，其高級戒酒輔導員顏志昇稱，50 歲左右的求助者，酒齡大多長達二三十年，因身體響起警號——例如出現高血壓要服藥、患糖尿病而要注射胰島素、脂肪肝，又或酒量大不如前而求助，「二三十歲時一晚喝十來罐啤酒，翌日還可以上班。但自四十多歲起，他們不像年輕時那樣能喝，常常不勝酒力，反映肝臟解毒能力倒退或肝功能已不太好。」

顏志昇表示，不少求助者早已嘗試自行戒酒，以「適可而止」甚至「滴酒不沾」為目標，但往往不成功。除了因為工作上或朋友圈子的關係而不能不喝外，一個二三十年的習慣想一下子戒掉，又或想做到「捨得起放得低」，均不容易。輔導過程中，戒酒輔導員會引導求助者思考：完全戒絕是否真的可行？應該戒飲多少才恰當？以便大家一起得出一個能達成的目標。

顏志昇又稱，成癮行為背後，是當初做這類行為（例如喝酒）時，大腦產生了愉悅的經驗。日後想逃避壓力，再做又會再度喚起愉悅的記憶。人到中年，面對事業瓶頸，婚姻失意，喝了酒就可逃避一切，但它們不會消失，反而因酗酒而不能上班，家無寧日。

戒酒輔導員會陪伴當事人應對壓力的來臨，還會讓當事人思考，除了接受現實，有沒有其他事情值得珍惜？是否應該好好照顧自己的健康，建立新的興趣或運動習慣，重新出發？



▲顏志昇表示，該機構通過輔導治療服務，協助正受飲酒問題困擾人士處理酒精成癮問題。（由受訪者提供）

節制飲酒降酒害

話頭回過，文首的提問提出的「酒精性脂肪肝」，是由喝酒引起的肝病，表示肝臟細胞內積聚過多脂肪，中大肝臟護理中心九年前發布的研究指出，在接近一千名參與者中，不足 1.5% 患「酒精性脂肪肝」。

專長脂肪肝研究的黃偉榮說，這個比率雖然看起來不高，但是，另一種脂肪肝——「非酒精性脂肪肝」則佔參與者的 27.3%。它大多發生在肥胖（尤其「大肚臍」中央肥胖）、糖尿或血脂異常等代謝疾病患者身上。如果這種脂肪肝患者也有喝酒習慣，則由「脂肪肝」惡化成「肝纖維化」以至「肝硬化」的機會會上升。

完全不喝酒是維持健康的最佳做法。不過，有些人不愛要戒酒。不同國家或地區所訂的較為「合理」飲酒量，各有不同，有些採用男及女分別為一天三個及兩個酒精單位以下的數值，而一個酒精單位約等於 10 克純酒精。本港衛生署則指出，男及女分別為一天兩個及一個酒精單位以下。

根據衛生署的資料，一個酒精單位相當於：

- 四分三罐（約 250 毫升）酒精含量為 5% 的啤酒，或
- 一小杯（約 100 毫升）酒精含量為 12% 的葡萄酒，或
- 一個酒吧杯（約 30 毫升）酒精含量為 40% 的烈酒。

1 個酒精單位 =

- 四分三罐（約250毫升）啤酒
- 一小杯（約100毫升）葡萄酒
- 一個酒吧杯（約30毫升）烈酒

▲（由賽馬會流金匯製圖）

黃偉榮指出，當男士或女士持續數星期每天分別喝三個或兩個酒精單位或以上的酒類飲品的話，便有機會出現「酒精性脂肪肝」。持續下去，則會演變為「酒精性肝炎」。再不戒酒，十多年間，即會惡化至「肝纖維化」甚至「肝硬化」，表示肝臟已有相當多因病變而產生的疤痕，肝功能恐怕受損至不能復原。

年過 50 增酒精對身體的傷害

前文提及，停止喝酒數星期，「酒精性脂肪肝」可明顯得以改善，但若發展至「肝纖維化」，則要在停喝後數年才有改善。

然而，「酒精性脂肪肝」患者如屬乙型或丙型肝炎帶原者，又或伴隨糖尿病或高血脂等代謝性疾，加上年過 50，控制病情的難度會較大。

黃偉榮解釋，年過 50 的人新陳代謝明顯減慢，而肝臟再生能力亦會下降，以致肝損傷較難復原。另一方面，長比其他年齡層人士較大機會出現肌少症，意即肌肉（指憑意志控制的隨意肌，即「骨骼肌」）嚴重流失至逐漸影響活動能力的地步。骨骼肌的功能，不單是拉動骨骼做出舉手及提腿等各種動作，還在新陳代謝上扮演著重要的角色；它們會對胰島素有反應，並促進血糖的利用。肌少症患者少了肌肉去利用血糖，較大機會患上糖尿病。醫學界已知「肝硬化」患者若同時患上肌少症，死亡率較單單患上「肝硬化」的人高。

「酒精性脂肪肝」病徵不明顯，例如胃口差或疲倦等，但黃偉榮稱，驗血可見與飲酒有關的 GGT 酵素上升，另一個肝酵素 ALT 亦然，從而協助診斷。

賽馬會流金匯
網站: <https://jcch.org.hk>
查詢: 3763 1000

原文刊於賽馬會流金匯

長者健康 # 飲酒 # 酗酒 # 戒酒 # 黃偉榮 # 酒精性脂肪肝 # AUDIT 檢測 # 遠酒高飛 # 顏志昇

熱門話題

1. 支聯會
2. 鄒幸彤
3. 國安法
4. 疫苗
5. 移民
6. 網邊
7. 行山
8. 海蝕洞
9. 行山意外
10. 攀岩

相關文章



素食濕寒凍涼嗎？
3日前



luxury talk nonsense — 你覺得 COVID 是弱流感？
5日前



HPV 疫苗 2045 年可顯著減美國 36-45 歲群組口咽癌發病率
10日前



【新變種】南美發現病毒株 Mu 39 國出現 威脅有幾大？
10日前

訂閱立場每日文章精選

請輸入Email 訂閱

《立場新聞》會透過電郵閣下提供精選內容，以及不備條件的免費退訂。僅當閣下提供有效電郵地址，並同意在以上的電目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本網傳送的電郵取消訂閱。詳情請參閱我們的私隱政策。