

酗酒對肝臟的影響

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

在先進國家酗酒是一個相當嚴重的問題，美國每年因飲酒過度就造成了20萬人死亡，死亡原因多數是酒精性肝病，酒精性肝病已成為美國城市成年人第4死亡原因。國人大多了解酒會傷肝的道理，但是隨著國民所得的增加，及飲酒普遍性地提高，有關飲酒的健康問題也應更加注意！

酒能養生·亦會傷身

酒雖然是一種美好的食品，但最重要的是了解如何去享用它。微量的酒確是可促進血液循環，並增進生活的情調，但是喝多了或飲酒方式不好，就可能導致酒精性肝病，最常見的是脂肪肝。脂肪肝常常沒有明顯的症狀，患者往往只有輕微的腸胃不適，作血液檢查也只有輕微的變化，因此它的重要性常被忽略。

酒精使肝細胞脂肪代謝

受到損害，因此造成肝臟腫大、肝細胞堆滿脂肪，並且會有不同程度的壞死，這個時候如果能及時戒酒及治療，仍可恢復健康。

更嚴重的酗酒可造成酒精性肝炎，酒精性肝炎是較嚴重之病變，可造成肝衰竭而死亡或導致肝硬化，臨床上患者出現噁心、厭食、腹痛、黃疸、輕度發燒；嚴重者出現腹水、肝昏迷及腎臟功能衰竭；血液檢查時白血球會明顯增加，肝臟有明顯的肝細胞透明蛋白壞死、中性白血球聚集及纖維化組織大量堆積。此病常見於美國酗酒患者，主要原因是空腹大量飲酒且不吃其他食物，使血液中酒精濃度過高加上營養不良，終於導致酒精性肝炎。

近年來國人飲酒習慣逐漸洋化，在臨床上就發現了幾個類似國外病例的酒精性肝炎，顯然過去認為東方人

不易得酒精性肝炎之觀念有待修正。

長期之酗酒終將導致肝硬化，臨床上患者會出現消瘦、黃疸、腹水、足腫、感染、食道靜脈曲張、出血、肝腎衰竭及昏迷等症狀，甚至導致肝腫瘤的下場。一旦形成酒精性肝炎及肝硬化，即使戒酒也需要相當長久之治療才有希望改善病情，許多患者因無法下決心戒酒或覺悟得太晚，而死於酒精性肝病，嗜酒者應引以為戒。

飲酒之道·適可而止

喝多少酒才會引起肝臟病變呢？過去認為必須每天喝80公克以上酒精（約為8瓶紹興酒或3瓶的白蘭地酒）長達5年才會導致肝硬化，然而進一步研究發現，不少人每天只喝20至40公克亦可產生酒精性肝病，最近發現當每天吃少量食物又大量酗酒，以致40%之熱量來自

酒精時，則僅需2至14日就可造成脂肪肝，顯然短時間酗酒就可傷害肝臟。

不少人認為酒後吃藥或飲用口服液可中和酒對肝臟之傷害，問題是在喝酒時酒精已經傷害了肝臟，事後再尋求滋補也無濟於事。

正確的觀念是喝酒要有節制，千萬不要過量！喝酒前應先吃一些食物，並將飲酒時間儘量拉長，如此酒精吸收較慢，血液中酒精濃度相對減低，使肝臟有足夠的能力去代謝酒精，減少對身體傷害之程度，千萬不要因藥品廣告而誤認為有肝藥就可縱酒。

如果您習慣喝相當多的酒，或者已經有了肝病，我們建議您馬上下定決心戒酒，儘快到醫院，尋求專家對自己之病情做正確的診斷，了解自己肝臟損害到什麼程度及應如何地保養及治療，同時也應注意飲食的營養，如此肝臟才有機會恢復，這

個恢復過程相當得漫長，家人最好能用愛心與適度之關切幫助患者早日恢復。

認識「酒精中毒」

酒精中毒是指由於攝取酒精而造成不適應行為，包括攻擊別人、判斷力受損，及其他社會或職業功能受損。此症特有生理現象如臉紅、言辭含糊、步伐不穩、眼球震顫，以及行動不協調等，特有的心理現象包括喧噪、注意力受損、易怒、逸樂感、憂鬱及情緒不穩等等。

患者平日行為往往會加劇或改變此症的病情，如本性多疑的人，在酒精影響下，變得明顯地妄想。此外在社交場合中一向畏縮並感到不自在的人，亦會變得格外的愉快。

有時酒精中毒會伴有失憶症狀，即忘記中毒期間所發生的事。基本上，酒精乃是一種中樞神經系統的抑制劑，對行為造成的初步影響

，被稱為「缺乏抑制」的現象。

因此在酒精中毒的早期，患者會顯得很活潑、開朗，且作風豪爽、有一種主觀的幸福感、精神上的機警性漸增；當中毒漸深時，患者會緩和下來，並變得沮喪、畏縮、遲鈍甚至意識喪失。酒精發作的持續期，必須視各種因素而定，包括攝取酒精飲料的數量、種類、速度的快慢，以及是否和其他食物一起攝取等等。

當血中酒精含量升高而非下降時，中毒跡象更明顯。大多數人當血中酒精含量達100~200mg%時，即出現中毒現象；當含量高達400~700mg%時，會導致死亡；當酒精造成呼吸頻率降低或嘔吐物吸入氣管或肺部時，則有致命危險。

飲酒過量常造成很多問題，所謂「酒可亂性，酒足以傷神」，因此醫師建議，少喝為妙，不喝更好！

會昌青維他 真正的植物用綜合維他命來了！
水溶性粉末，葉面噴灑，用量省，有奇效！
蔬果、花卉、茶和其他農園藝作物都適用。
提高品質和產量之最新選擇。

誠徵經銷商

總代理
會昌實業有限公司

台北市懷寧街92號五樓
郵寄：台北市郵政信箱第3398號
電話：(02) 3822333·3821169
傳真：(02) 3819187·3886655

園藝浪板

超透光·耐用15年以上·打不破
現貨尺寸：
寬度 / 3.3台尺
長度 / 6台尺、7台尺、8台尺

元鈞有限公司

歡迎農友 洽詢函索

台北市昆陽街171巷3弄8號1F
電話 (02) 7886580-1 FAX: (02) 7886850
服務專線：(02) 7859588