

曙光

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



大家好！今期我們除回顧由本會及中心舉辦的活動外，更為大家介紹酒精對健康的影響，內容豐富，讓大家能有效保障自己及親人的健康。

愛「心」一世展覽

由本會主辦的愛「心」一世展覽於 2013 年 10 月 19 及 20 日在西環西寶城順利舉行。是次展覽目的在於讓市民認識心臟病，以及在生活上影響心臟健康的因素，期望無論男女老幼都能夠注重自己的心臟健康。

大會邀請到衛生署助理署長（健康促進）馮宇琪醫生、香港防癆會主席藍義方先生、香港防癆會健康推廣委員會主席李紹鴻教授、關心您的心主席梁豔貞女士、香港防癆會副主席施羅孚夫人、林貝聿嘉教授、廖嘉齡醫生，以及葛量洪醫院行政總監鄭淑梅女士於開幕典禮中擔任主禮嘉賓。

主禮嘉賓把「不酗酒」、「戒酒」、「紓緩壓力」、「食得有營」、「健康體重」、「動感生活」、「控制三高」、「定期檢查」八個心臟健康元素貼在台上的背幕上，象徵各界齊心合力，實踐健康生活，預防心臟病。大會亦邀請了香港心臟專科學院的跳繩強心隊「UNIQUE」作花式跳繩表演，及業餘中國舞蹈推廣中心表演健康中國舞，藉此提醒市民要培養定期運動的習慣。

展覽上則設有攤位遊戲、心臟健康資訊之攤位、醫護人員的講解等，吸引不少市民的參與。本會亦為市民提供免費健康測試，為他們檢查膽固醇、血糖水平、脂肪比例及血壓，提高大眾對心臟血管健康的警覺。是次展覽能成功舉行，實在有賴各界的支持，令展覽更為圓滿。



各界支持讓活動更添圓滿



主禮嘉賓向大眾展示各心臟健康元素

大特寫：酒精與健康

酒，對於中國人是一種重要的生活物品。小至日常生活烹調，大至聯誼節日喜慶，我們與酒皆密不可分。然而我們對於酒又是否有充足的認識與了解呢？

根據世界衛生組織的2011年的數據顯示，酒精是全球第三大疾病負擔風險因素。每年與酒精相關而死亡的人數高達250萬，佔全球死亡人數百分之四。有32萬15-29歲的青少年死於與酒精相關的疾病，佔該年齡組別內因疾病而死亡的總人數9%。過量飲酒亦與60多種疾病，如肝硬化及癌症等具密切關係。更甚者可以引發酒精性精神病，包括酒精性幻覺症和酒精性妄想症。可見飲酒行為的確為我們帶來一定的健康風險。

「暴飲傷身」

暴飲為短時間飲用大量酒精飲品。根據衛生署衛生防護中心，暴飲指「一個月內，有一次過飲用最小5罐/杯酒」。

甚麼是宿醉？

- 指酒醒後的不適，英文是Hangover
- 徵狀包括：口乾、疲倦、頭痛、作嘔、出汗、手震、緊張

減輕宿醉的方法

- 飲酒份量少及保持飲酒速度緩慢，以防血液中的酒精含量急速上升
- 雖然坊間有指，一些藥物有助處理宿醉徵狀，但仍有待研究才能確定

暴飲自保策略

- 自己訂下飲酒極限，如2杯酒精飲品
- 選擇酒精濃度較低的飲品，用冰或水來混和酒精飲品
- 酒精和非酒精飲品交替飲用，無形中將飲酒量減半
- 不宜空肚飲酒
- 切勿鬥酒
- 不要酒後駕駛



甚麼是「酗酒」？

「酗酒」是指飲用酒精飲料超過一定水平，進而影響身體健康心理健康社交、家庭或工作。

「酒精濫用」：

- ◆ 過度使用酒精而無法自我節制
- ◆ 導致認知上，行為上，身體上，社會功能或人際關係上的障礙或損傷
- ◆ 且明知故犯，無法克制

「酒精依賴」：

- ◆ 看成比任何其他事都重要
- ◆ 必須花許多時間或精力
- ◆ 必須喝酒才感到舒服（心理依賴）
- ◆ 必須增加酒精攝取量才能達到預期效果（耐受性）
- ◆ 產生酒精戒斷症候群

酒精可能危害你的……

中樞神經

- ◆ 加速腦部退化
- ◆ 記憶力衰退
- ◆ 思考及判斷力減低
- ◆ 視力模糊
- ◆ 反應緩慢
- ◆ 失去協調能力
- ◆ 出現幻覺

心理方面

- ◆ 性情大變
- ◆ 情緒不穩
- ◆ 抑鬱
- ◆ 失眠
- ◆ 有自殺衝動

生理方面

- ◆ 心臟衰竭
- ◆ 血壓升高
- ◆ 脂肪肝（可引致肝硬化及肝癌）
- ◆ 食道炎
- ◆ 胃炎
- ◆ 胃潰瘍

什麼是節制性飲酒 / 低風險飲酒？



根據英國皇家精神科學院建議：

男性
◆ 每日不超過3-4個酒精單位
◆ 每星期不超過21個酒精單位

女性
◆ 每日不超過2個酒精單位
◆ 每星期不超過14個酒精單位

無論男女，每星期至少有兩天完全不喝酒

酒精單位計算



$$\text{飲品容量(毫升)} \times \frac{\text{飲品酒精含量(含量百分比)}}{1000}$$

例子：

一罐330毫升啤酒，酒精含量5%，它的酒精單位是：

$$330 \text{ ml} \times 5\% / 1000 = 1.65 \text{ 單位}$$

一支500毫升中國雙蒸酒，酒精含量30%，它的酒精單位是：

$$500 \text{ ml} \times 30\% / 1000 = 15 \text{ 單位}$$

當面對家人有飲酒問題，如何處理？



1. 紓緩情緒

嘗試深呼吸，及做一些伸展運動使自己放鬆，好讓自己清醒處理問題。



2. 了解家人飲酒的情況

先聆聽家人的心情，了解其飲酒的原因，使他們更願意與你溝通。

3. 循序漸進

了解家人對戒酒的看法，協助他們認清及反思自己飲酒的情況，逐漸鼓勵他們正面處理酗酒的行為。

4. 堅持信念

要家人戒酒並非一朝一夕的事，必須相信自己所付出的努力與耐心，最終可改變家人的酗酒行為。

5. 選擇正確的時間

不要在家人酒醉時與他們進行討論或爭論。

6. 尋求支援

尋找社工、醫護人員的專業意見，以協助你有效處理家人酗酒的情況。

7. 不要操之過急

當家人強烈抗拒戒酒時，切勿強迫他們，以免斷絕溝通的機會及令他們更抗拒處理自己的酗酒問題。

8. 抓緊正面討論的機會

每次家人酒醒過後，一起檢討醉酒的原因和後果，讓他們從經驗中學習。

9. 不要壓抑感受

與可信任的人分享你的感受，同時要讓家人知道你對他們的關心。

10. 不要輕言放棄

戒除酒癮需要耐力及不斷的支持，即使家人有再次酗酒的情況，不等於他們最終不能成功戒酒。

社區資源



如需要尋求專業幫助，可向普通科醫生尋求意見和支持；如有需要，社區戒酒組織或專業輔導人員也能提供協助。



* 以上資料摘自東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃。



家庭健康大使培訓計劃 — 活動花絮

健康食譜設計及烹飪比賽決賽

2013年7月13日(星期六)

下午1時半至4時半

香港北角港燈家政中心



得獎者與評審團合照。

參加者很用心及認真地烹調。

秋季健步行

2013年10月27日(星期日)

上午9時至下午1時

起步禮:

香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心

路線:

大潭郊野公園陽明山莊外入口 =>
大潭郊野公園大潭道出口(巴士站)

參加人數約100人

健步行起步禮於香港防癆會大樓外空地舉行，參加者出發前分批與主禮嘉賓合照。



健步行起點於大潭郊野公園陽明山莊外入口，參加者與主禮嘉賓劉少懷醫生起點拍照。



行山當日天氣晴朗。



督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 陳覺恩
委員會 : 翁婉文 何錦培 梁慧儀 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 張達堯 王城暉 陳嘉綸 蔡旻翰 朱威鏢 鄭子謙 莊謙成

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：hpc.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522