衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部 國民健康署

喝酒要節制 人生不失智

台灣人近半酒精不耐 臉紅更會失智罹癌

您知道喝酒除了容易胃潰瘍、肝硬化、引發心血管疾病及癌症之外，還會提高失智的風險嗎？更值得注意的是，近半國人有喝酒容易臉紅的酒精不耐症，得到癌症及失智症的風險更高，特別需要節制飲酒，最好別喝酒。

過量飲酒小心記憶斷片，還會引發失智症

短時間大量飲酒，血中酒精濃度急速上升達0.15%[1](以70公斤體重估算，相當於短時間內飲用7罐5%、500毫升的啤酒[2])，可能會出現短暫失憶[1]的狀況，也就是俗稱的「斷片」，喝到記憶斷片的人，雖然能持續與人互動，喝酒聊天，但酒醒後卻對自己行為完全失憶或只能依稀記得片段，輕則得罪老闆客戶而不自知，重則酒後爭吵鬥毆、駕車臨檢超標，甚至肇事傷人，面臨刑責。

短時間大量飲酒有記憶斷片的問題，如果長期過量飲酒，例如每週飲酒量超過7罐5%，500毫升的啤酒(或相當酒精量，下同)，還會提高失智的風險，根據一項長達23年的追蹤研究發現，只要每週飲酒量超過7罐啤酒，就會有失智的風險，每週多喝3罐，失智風險還會再增加約1.2倍[3]，有酒精濫用或酒精依賴問題的人，失智症風險甚至會高達2倍[3]。

喝酒臉紅是警訊 不僅罹癌機率高，還會提高失智風險

此外，依據108年美國史丹佛大學的最新研究，喝酒容易臉紅的人，不僅會大幅提高罹患癌症的風險，還會加速阿茲海默症的發生[5]。國民健康署王

英偉署長呼籲，台灣近半人口因缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶(Acetaldehyde Dehydrogenase，ALDH2)」，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、嘔吐、宿醉等症狀，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有的基因變異，比例遠高於白種人，為了降低罹癌或失智症的風險，特別需要節制飲酒，最好別喝酒!

尾牙聚餐，減量飲酒，預防癌症、失智症

春節將至，公司尾牙、朋友聚餐、新春團拜等活動將陸續展開，難免有喝酒的機會，國民健康署王英偉署長提醒，**飲酒過量會提高癌症及失智症的風險，近半國人有酒精不耐症，風險更高，因此，不管喝酒是否會臉紅，都應盡量避免飲酒**，如果非喝不可，根據「國民飲食指標手冊」[6]的建議，男性每日不超過1罐啤酒，女性不超過半罐啤酒(或相當酒精量)，懷孕期間或準備懷孕的女性，為了胎兒的健康，請千萬不要喝酒。

參考文獻：

1. Blackout Drinking: Impaired Judgement, Memory Loss, and Other Harmful Effects. https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout
2. 康健雜誌(107)：才喝幾杯沒關係？》 錯！3罐啤酒下肚肇事率就加倍。 https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78651
3. Sabia S. et al. Alcohol consumption and risk of dementia: 23 year follow-up of Whitehall II cohort study. BMJ (2018)362:k2927. https://doi.org/10.1136/bmj.k2927
4. 交通部(101)。交通安全數位課程：交通安全您不能不知道系列(八)我的飲酒問題有多嚴重。(交通安全入口網/一般教材/我的飲酒問題有多嚴重， https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100627)
5. Joshi A.U. et al. Aldehyde dehydrogenase 2 activity and aldehydic load contribute to neuroinflammation and Alzheimer's disease related pathology. Acta Neuropathol Commun. 2019 Dec 12; 7(1):190.
6. 國民健康署(106)。國民飲食指標手冊(國民健康署網頁/健康學習資源/文宣手冊/健康手冊專區/國民飲食指標手冊， https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1217)。

本篇網址：國民健康署官網/服務園地/新聞/新聞/109年

(https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=11978)

附件：常見酒類之酒精含量表

若飲酒，男性每日不宜超過2杯(每杯酒精10公克)，相當於1罐5%、500ml 的啤酒；女性每日不宜超過1杯，其他酒類之酒精含量估算，請參照下表。

酒別	酒精含量 (體積比 %)	含 10 g 酒精之體積 (毫升)
各種啤酒、淡酒、汽泡果汁酒	5% (3 ～ 6%)	250
紅葡萄酒（紅酒）、白葡萄酒（白酒）、甜紅葡萄酒、玫瑰紅酒、葡萄蜜酒、荔枝酒	12%（10 ～ 14%）	100
紹興酒、陳年紹興酒、花雕酒、黃酒、紅露酒、烏梅酒、清酒	17%（16 ～ 18%）	75
米酒	22%	60
蓼茸酒	30%	40
白蘭地、威士忌、伏特加、蘭姆酒、琴酒、高粱酒	～ 40%	30
竹葉青酒、玫瑰露酒、雙鹿五加皮酒	45%（44 ～ 48%）	30
茅台酒	54.5%	25
（金門）（陳年）高粱酒	58%	20
大麴酒	65%	20

摘自國民健康署(2017)，國民飲食指標手冊