

小酌放鬆？酒精的 9 種危害不可不知

優活健康網記者談雍雍／綜合報導

「酒」是日常生活中常見的成癮物之一，而飲酒過量除了會刺激食道及胃黏膜，也會造成肝臟負擔，長期下來導致胃炎、胰臟炎、肝炎、肝硬化甚至肝癌等，及神經與心血管等系統的病變。有些人喝太多、太猛，或從小酌漸漸變成過量飲酒，甚至酗酒或變成酒癮，這些行為不僅危害身體健康，還影響人際關係，甚至社會安全。

數十種疾病都與酗酒相關

酒精是青少年的頭號麻醉劑，青少年還處於腦部發育期，如果這時期養成了酗酒的習慣，根據國外研究發現，會影響到腦部的學習記憶能力，對於將來一生的腦部功能可能會有影響，因此切勿因好奇或模仿而飲酒。

飲酒的九大危害：

- 一害：神經系統的影響，加速腦部老化過程、情緒不穩定影響人際關係、注意力分散，導致錯誤的判斷。
- 二害：肝臟的影響，引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。
- 三害：消化系統的影響，引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張等。
- 四害：心臟血管系統的影響，增高血壓、心室衰竭、容易造成中風或續發性心臟病。
- 五害：癌症的影響，酗酒者身體許多部位癌症的發生率比一般人高，尤其是口腔、咽喉、食道、肝臟等器官。
- 六害：意外事故的關係，酒精會破壞肌肉的協調、神經反應遲鈍、注意力不集中，增加意外事故發生率。
- 七害：呼吸系統的影響，持續飲酒過量會抑制呼吸中樞、減緩支氣管輸送氧

氣功能，使肺部器官功能減弱、呼吸不通暢。

- 八害：對妊娠、胎兒的影響，使胎兒發育不良，嬰兒出生時身體瘦小、胎兒畸型、胎死腹中。
- 九害：生殖系統的影響，飲酒影響身體發育，造成營養不良使體內荷爾蒙分泌不當，造成第二性徵發展異常。

酒精如何影響身體？

酒精經由胃壁和小腸壁的小血管吸收後進入體內的血液。喝酒過後的幾分鐘，酒精會從胃部流到腦部，很快的產生影響，減緩神經細胞的行動。大約 20% 的酒精由胃吸收到體內。剩下的 80% 大部分會由小腸吸收到體內。

酒精也會透過血液運送到肝臟，肝臟透過新陳代謝的過程，把酒精從血液中排泄掉，並且轉化成非毒性的物質。由於肝臟一次只能代謝一定的數量，於是剩下的酒精會在身體裡循環。因此酒對身體的影響程度與喝的數量呈正比。當酒精在血液的數量超出某個水平，呼吸系統會明顯減速，並且可能導致昏迷或死亡，因為氧氣不再送到腦部。

青少年與成人有哪裡不同呢？

青少年的身體處理酒精的方式和成年人不同。喝酒對青少年比成人更容易造成傷害，因為他們在青春期的腦部還在發育。在這個重要成長期間，喝酒可能導致大腦功能的終生損傷，特別在記憶力、運動技巧和身體協調感。根據研究，青少年在 15 歲前開始飲酒，喝酒成癮的可能性比 21 歲的人高 4 倍。



資料來源：

<http://www.ettoday.net/news/20150613/519368.htm#ixzz3xZ8001S2>