



酒精：酒杯中的敌人



为什么撰写本手册？

根据世界卫生组织 (OMS) 的统计，欧洲是酒消费量最大的大陆，是全球平均水平的两倍。其中，东欧国家，尤其是摩尔达维亚、捷克、匈牙利、乌克兰、爱沙尼亚、罗马尼亚、斯洛文尼亚、白俄罗斯和克罗地亚，酒的消费比例最高。在欧洲大陆，酒精是导致人类死亡和残疾的第三个威胁因素，同时也是影响年轻人的健康的一个主要危险。过度饮酒导致每年二百五十万死亡。原因在于：饮酒引发的交通事故、癌症、心血管疾病和肝硬化。在本手册中，你会发现在过度、持续饮酒（如啤酒、葡萄酒、其他酒精含量更高的酒）背后的、对你的健康产生的各种危险。



协力抗癌基金会（**Insieme Contro il Cancro**）是一个非营利组织，其宗旨在于：通过交流、教育、研究、预防（包括对生活方式的辨别和选择）、诊断、治疗、康复、重新融入社会等活动，全方位抗击癌症。

含酒精饮品

酒精比我们熟悉的其它物质更能使人产生依赖



酒精饮品在意大利的消费情况

2013年超过3400万意大利人宣称：在该年度，他们至少饮用了一瓶酒精饮品。其中，1230万人每天都饮用；700万人存在危险的行为。就性别而言，77%的男性和51.2%的女性至少饮用了一次酒精饮品。就饮品种类而言，51%的人饮用的是葡萄酒，饮用啤酒的人比例是45%，而开胃苦酒、烈酒的消费比例是40%。人们消费最集中的地方是咖啡馆、酒吧或啤酒馆(40%)，自己或亲友的家里(38%)，迪斯科舞厅、夜总会(16.2%)和餐馆、匹萨店和酒馆(7.3%)。

世界卫生组织将酒精归类为毒品，原因在于：它能够强作用于人的心理(即更改大脑的运行模式)，长期饮用将产生依赖。从实质上讲，酒精饮品是不折不扣的“合法”毒品，并因此得以在大多数国家自由销售和消费。随着时间的推移，酒精饮品将影响饮用人的生活方式，威胁其生理、心理健康，并导致许多家庭和社会问题。

酒精如何被吸收？

20%的酒精被胃吸收，其余的80%由上端小肠吸收。空腹吸收酒精的速度最快。酒精经胃吸收后进入血液和负责代谢的肝脏。其后，酒精继续扩散至其它器官，直到通过酶消化完成。大约90%的摄入酒精经肝脏代谢转化为能量存储物，如甘油三酯；其余部分(10%)是通过尿液、粪便、呼吸、母乳、眼泪和汗水排出体外。体重70公斤的人每小时能够代谢约7克的酒精。

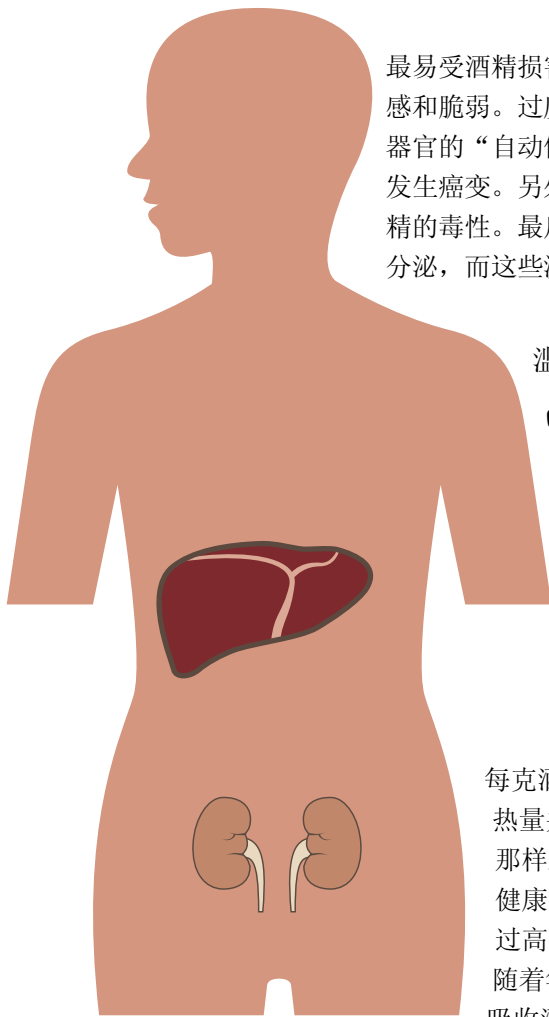
低于16岁的未成年人绝对不能饮用酒精，因为人体器官不能有效“消化”酒精，从而会快速发生酒精中毒现象。

不良后果



宿醉的后果绝不仅限于隔天的头痛、恶心现象，它的不良后果影响深远。酒精是一种剧毒物质；尤其是一种潜在的致癌物。众多科学研究表明，酒精是导致乳腺、结肠直肠癌、胰腺、肝脏、卵巢、食道、头部和颈部、咽喉肿瘤的一个重要威胁因素。根据科学推算，与不饮用酒精的人群相比，每天50克的酒精（相当于三杯酒精饮品）的人群，得癌症的风险大大增加：

——口腔、咽和食管癌症，2-3倍；
——结肠直肠癌，40%；
——乳房癌，50%。



最易受酒精损害的器官是肝脏，因为它的细胞非常敏感和脆弱。过度饮用酒精会损伤组织和器官。如果在器官的“自动修复”过程中发生“错误”，细胞便会发生癌变。另外，诸如香烟等其他有害物质会放大酒精的毒性。最后，过度抬高肘关节会增加某些激素的分泌，而这些激素又会导致癌症风险的增肌

滥用酒精饮品还会引起其他各种疾病：

- ✓ 肝硬化
- ✓ 糖尿病
- ✓ 神经障碍
- ✓ 心血管疾病

每克酒精可产生约对7卡路里的热量。但这些热量并非如蛋白质、碳水化合物或供能脂肪那样对人体有益。总之，酒精的摄入不利于健康。由于摄入酒精，人体的酒精浓度总是过高，并产生明显的反应。更为严重的是：随着年龄的增长和摄入酒精量的增多，负责吸收酒精的首要器官（肝脏和肾脏）的功能将逐渐衰退。另外，酗酒对每个人都有害。相比于成年男人，年轻人（16岁以下），妇女和老年人的酗酒产生的危害更大。因为他们器官代谢（“消化”）酒精的能力比较微弱。尤为严重的是：怀孕期间饮酒将对胎儿产生极其高的风险！

肝癌

十分之一的癌症由酒精引起

在所有的肿瘤中，肝肿瘤是最易受过度饮酒的影响。肝，作为人体最大的器官，其主要功能是负责清理所有进入身体的包括酒精在内有害物质。在全世界范围内，每年有100万人的被诊断为肝癌。与西方国家（癌症发病率为3-5%）相比，亚洲、非洲国家的肝癌更为常见。与女性相比，男性的肝癌发病率更高，原因在于：在许多国家，男性更易染上某些恶习，如吸烟和酒精。其他主要风险因素是乙肝或丙肝感染、肝硬化。非洲和亚洲的一些地区的现象业已显示肝癌和亚硝酸盐和黄曲霉毒素（这两种物质由一种叫做曲霉菌、生长在粮仓的蘑菇产生）的摄入之间的紧密关系。



喝一杯酒，就不能驾驶了吗？

酒精滥用涉及一系列的副作用，这些副作用因人而异，取决于个体的体重和代谢等因素。

但是，也会产生适用于每个人的一些不良后果！即意味着如果血液中含有一定比例的酒精，任何人都会产生特定的症状，尤其是在感知层面。这便是喝酒不开车，开车不喝酒的原因所在！据统计，一升血液中，只要含有0.5克酒精，交通事故的发生率就增加10倍。

血液中的酒精

身体的客观反应

70公斤的成年人饮用的酒精量及其身体反应

0.2 克/升	注意力难以同时集中于多个事务。	一杯红酒或一听啤酒
0.5 克/升	侧向视野缩减，反应变慢，抵抗眩光能力降低，产生身体协调问题。	0,5 gr/liter 法律规定的允许饮酒量是0.25升葡萄酒
0.8 克/升	难以感知距离，警觉性退弱，极易受红光干扰	4杯苦酒或一升啤酒
1克/升	侧向视野狭窄，距离感和速度感低下	三杯伏特加
1.5 克/升	低估危险，动作不协调，反应极度缓慢，及其严重的刑事惩罚	饭后三杯鸡尾酒



关于酒精的八点建议：

- 1 清醒和醉酒之间很容易在不知不觉中越界
- 2 绝不低估酒精上瘾的警钟
- 3 在数量相同的情况下，优先饮用与酒精浓度低的饮品(如红酒或啤酒)，避免饮用烈酒
- 4 忌空腹饮酒
- 5 忌喝混酒
- 6 警惕酒精与其他药物的相互作用
- 7 体重超标者绝对禁止饮酒
- 8 谨记酒精使人发胖。

✓ 关键词：适度

酒精的每日可摄入量，男性不应超过20-40克，女性不应超过10-20克。故此，周末“狂饮”对健康是非常危险的，需引起格外注意。一杯葡萄酒(125毫升)、一罐啤酒(330毫升)或一杯烈酒(40毫升)均包含约12克的酒精。



并非所有酒精饮品都是有害的。 ✓

一杯红酒，不仅可以向人体提供一些人体所需的营养元素，并且能增加血液中“好的”胆固醇(即高密度脂蛋白)的含量。此外，它还包含有价值的抗氧化剂，可以减缓细胞老化，改善血管和动脉功能。然而，必须适量。若过量，则会适得其反。为确定合适的饮酒数量，可以一杯红酒或一壶啤酒为单位当量。合适的数量是男性每周不应超过14个单位当量(每天2杯红酒)，女性每周不超过7个单位当量(每天一杯红酒)。

4个关于酒精的谎言

✓ 酒有助于入睡?非也。

许多人认为，晚上喝一杯或若干杯酒，能有效地帮助人放松，并进入深度困倦状态。但这只是瞬间的后果。事实上，过早入睡、午夜前进入深度睡眠状态会造成休息的中断，并且在醒来后，更感疲惫。即使是少量的酒精就足以影响睡眠。实际上，餐后饮酒往往导致打鼾和呼吸困难。



错

✓ 酒能助“性”?非也

许多年轻人错误地认为酒精是理想的激情“燃料”。然而，科学研究已经证明，酒精会导致阳痿，性欲降低。另外，对女性而言，醉酒会增加无防护措施性交的几率，从而增加性病和和意外怀孕的危险。就男性而言，酗酒会损害性能力，因为它恶化精子的质量。



错

✓ 酒能暖身?非也

人们普遍认为酒能暖身。的确酒能给人“热”的感觉，但这只是暂时的。实际上，酒精使外围血管扩张，增加皮下血液循环频率。故此，身体内部的热量是向外分散。大量饮酒，并且气温较低，则当起初暂时的热感消失后，身体会骤然发冷。



错

✓ 咖啡能解酒?非也

醒酒的过程是逐渐的、缓慢的。这个过程不受咖啡因的影响。一杯咖啡能帮助酗酒者清醒一会，但并不能帮助身体消解酒精。实际上，没有任何措施能有效降低血液中酒精的浓度。



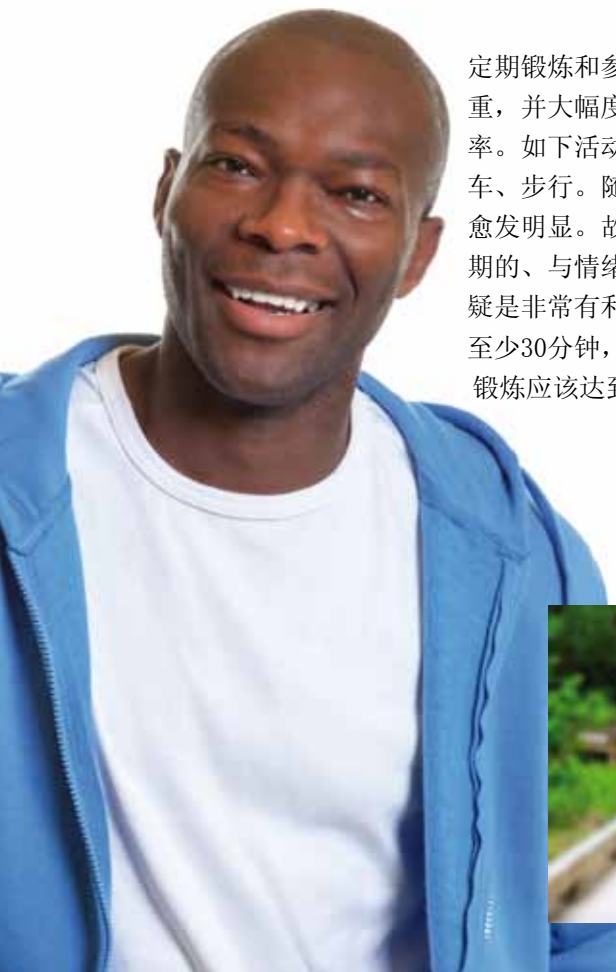
错

抗击癌症：全方位的工程

大幅度减少直至消灭酒精消费，将极大的降低癌症的风险。但这还不够，健康的生活方式必不可少，它包括：

体育锻炼

定期锻炼和参加体育运动有助于保持身材和体重，并大幅度（20 -40%）减少患肿瘤疾病的几率。如下活动适合所有人：慢跑、游泳、骑自行车、步行。随着锻炼的增加，锻炼的预防效果亦愈发明显。故此，锻炼多多益善！此外，病后康复期的、与情绪和身体状况相适应的的体育锻炼无疑是非常有利的。我们建议每天应参加身体锻炼至少30分钟，例如快走或骑自行车。有效的体育锻炼应该达到一定强度，身体出汗，心跳加速。



对吸烟说不

烟草是一种严重危害健康的物质，可导致包括肿瘤疾病在内的50多种严重疾病的发生。香烟包含的致癌物质是90%肺癌的元凶！如果您吸烟，尽快戒烟对您至关重要。如果您的一周每天都在嘴里叼上一根烟，那么这相当于您的人生失去了美好的一天。相比60年代，当代全世界香烟的消费量翻了一番。在过去的二十年里，西方国家的吸烟率在降低，而在发展中国家每年却增长3.4%。被动吸烟的危害性，等同于主动吸烟，需引起重视。因为二手烟中有超过4000种以颗粒和气体存在的化学物质。这些物是高浓度的有毒物质，因而可能是最危险的。吸烟者的伙伴患肺癌的几率超过20 - 30 %。



- 酒精被列为一种毒品，原因在于：它能够强制作用于人的心理(即更改大脑的运行模式)，长期饮用将产生依赖。它并不像人们所认为那样，是营养品。

- 酒精是一种剧毒物质；尤其是一种潜在的致癌物。众多科学研究表明，酒精是导致乳腺、结肠直肠、胰腺、肝脏、卵巢、食道、头部和颈部、咽喉肿瘤的一个重要威胁因素。根据科学推算，与不饮用酒精的人群相比，每天饮用三杯以上酒精饮品的人群，得癌症的风险大大增加

- 低于16岁的未成年人绝对不能摄入酒精，因为人体器官不能有效“消化”酒精，从而会快速发生酒精中毒现象。同样孕妇也被禁止饮酒。

- 由于红酒中含有抗氧化剂，因此从饮用红酒中获益是可能的。但绝不能过度饮用；每天的饮用量被限制一杯之内，并且不能空腹饮用。