

## 2022 年「台灣無酒日」聲明書/新聞稿

### 響應 5 月 9 日「台灣無酒日」 同步了解什麼是「酒精不耐症」？



近年來很熱門的話題-「酒精不耐症」(Alcohol Intolerance)，到底此症是什麼？「酒精不耐症」是一種先天基因缺陷，導致人體缺乏肝臟中重要的解酒酵素，乙醛去氫酶 (ALDH2)，即是無法正常代謝酒精轉化成的乙醛。

通常飲酒代謝途徑為：身體將酒精(乙醇)轉化成乙醛，而乙醛去氫酶 (ALDH2)會再將乙醛代謝成無毒的乙酸排出體外，但有酒精不耐症的人缺乏乙醛去氫酶 (ALDH2)，會使乙醛累積體內，進而產生臉紅、頭痛、心悸、嘔吐等酒後各種不適症狀。

台灣酒精不耐症衛教協會理事長、同時也是美國史丹佛大學醫學院亞洲人健康研究及教育中心東亞地區主任及資深研究員陳哲宏博士指出：「酒精不耐症是亞洲人特有的基因變異，根據 2021 年最新台灣人體生物資料庫的基因體資料顯示，全台帶有酒精不耐症的民眾為總人口的 49%，所以在台灣幾乎每兩人中就有一位帶有酒精不耐症，此數字代表台灣是全世界酒精不耐症盛行率最高的國家，民眾更應警覺。

酒精不耐症起源於中國東南沿海約春秋戰國時期在人體中 ALDH2 基因的一個變異，後來在東亞人口中快速傳播，導致患有酒精不耐症的人口比例相當高。粗估全球共有五億四千萬亞洲人帶有酒精不耐症，影響台灣、日本、韓國及中國等國家甚鉅。

但，台灣許多人仍有「喝酒臉紅代表代謝好，或肝功能好」錯誤觀念，要特別強調喝酒臉紅是乙醛累積體內，千萬不要以為酒後臉紅代表自己酒量好，「喝酒臉紅」是「酒精不耐症」的警訊，代表身體缺乏乙醛去氫酶，這反而是酒精不耐症的人在飲酒後最常出現症狀，簡而言之因為身體無法正常將乙醛代謝成乙酸，而乙醛會刺激微血管擴張使血流量加大，導致臉部變紅或全身通紅。另外，也提醒「練酒量」思維絕對是錯的，如同患有乳糖不耐症不可能因為不斷喝牛奶，就能治癒乳糖不耐症。

為何我們要重視酒精不耐症的議題？酒類飲品及從酒精代謝產生的乙醛是 WHO 認定對人體健康最危險的一級致癌物，若乙醛經常累積在體內將提高罹患癌症及各種疾病的風險。依據多年大量的科學研究資料顯示，有酒精不耐症的人喝酒因為乙醛的傷害會大幅提高罹患癌症風險。有酒精不耐症的人每天喝一到兩罐啤酒或一到兩杯葡萄酒，比起一般人就有高出 40 倍罹患上呼吸道及消化道癌症的風險。臨床上特別是以口腔癌、食道癌、肺癌、女性乳癌最為明顯，其他容易引起的疾病還有胃癌、大腸直腸、心血管疾病、中風、失智、骨質疏鬆、痛風、胃潰瘍、肝硬化等疾病。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，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。有酒精不耐症的人每天喝一到兩罐啤酒或一到兩杯葡萄酒，比起一般人就有高出 40 倍罹患上呼吸道及消化道癌症的風險。

而且長期飲酒會造成酒精依賴，對於身心靈和社會都會帶來負面影響，以近期新聞酒後鬥毆衝突、駕車肇事傷人、致死事件頻傳，過度飲酒確實對健康、社會及家庭均造成巨大的損傷，患有酒精不耐症的民眾更不適合飲酒。飲酒在台灣每年造成對健康、醫療、經濟及社會估計約 550 億元的損失，遠遠超過菸害及各類毒品，的確不可忽視。在推廣「59 日」的同時勸導大家最好別喝酒，如果真需要飲酒，國民健康署建議男性每日不超過 1 罐啤酒，女性不超過半罐啤酒，未成年切勿飲酒，酒後絕不開車、騎車，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。帶有酒精不耐症的民眾也應該儘量避免飲酒。

如何知道自己是否是患有酒精不耐症？第一種為 DIY 簡易版，只需酒精(或酒精棉片)及 OK 繃，將 OK 繃的紗布處以酒精沾濕或將酒精棉片對折放在紗布處將 OK 繃貼在手上臂內側靜待 15-20 分鐘，撕下後看看覆蓋皮膚有沒有發紅現象，如有發紅現象代表可能有酒精不耐症，但此檢測方法主要為衛教用途，準確率約七成，如要更確實知道自己是否有酒精不耐症，則要透過合格醫院或基因檢測公司的基因檢測來確定，如果有任何問題，都可以參考台灣酒精不耐症衛教協會官網，諮詢或協助相關資訊。

最後台灣酒精不耐症衛教協會及台灣酒害防治協會請大家響應「台灣無酒日」：無酒、節酒、零酒精。喝酒傷身，請大家節制飲酒！

#### **發起單位：**

社團法人台灣酒精不耐症衛教協會

社團法人台灣酒害防治協會

**2022 支持單位：(待列)**

**【關於台灣酒精不耐症衛教協會】**網址：<http://www.taies.org/>

台灣酒精不耐症衛教協會(Taiwan Alcohol Intolerance Education Society, TAIES)由美國史丹佛大學醫學院亞洲人健康研究及教育中心東亞地區主任、資深研究員陳哲宏博士(現任理事長)於2018年成立，是全世界第一個關注酒精不耐症議題及衛教的非營利團體。透過多元管道進行酒精不耐症衛教，利用有趣和活潑的方式、年輕學子的力量以及專業知識的傳遞，致力於讓酒精不耐症成為全民皆知的健康知識。會員組成多為醫學、公衛、牙醫、護理等背景之醫師、教授、研究學者、學生以及有志一同的社會人士。

**【關於台灣酒害防治協會】**網址：<http://tapa.ekc.com.tw/>

台灣酒害防治協會(Taiwan Alcohol Prevention Association)為非營利之社會團體，以「提升民眾正視問題性飲酒所造成的問題，減少喝酒造成身體及行為的傷害，預防酒後家暴及酒駕衍生的社會問題，並提供問題性飲酒者合宜的處遇方案。本會藉由「推動酒害預防教育、建立整合性研究及衛教平台、促進酒精使用疾患者整合治療、推動酒害防治法」為宗旨。

#### **媒體聯絡人**

台灣酒精不耐症衛教協會理事長 陳哲宏博士  
美國電話 002-1-650-353-6709/[jchehong@gmail.com](mailto:jchehong@gmail.com)

台灣酒精不耐症衛教協會秘書長 鄭怡娟博士  
0975106596/[cathychengpsyd@gmail.com](mailto:cathychengpsyd@gmail.com)

台灣酒害防治協會理事長 陳益乾醫師  
[yichyanc@gmail.com](mailto:yichyanc@gmail.com)