

5月9日「台灣無酒日」，無酒、節酒、零酒精！

響應2022年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」是一種先天基因變異，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、中國及越南等國家甚鉅。

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？因為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10-20克酒精量(相當於1-2小杯烈酒、1-2杯葡萄酒、1-2罐啤酒或100-200cc, 10%酒精含量的保力達/維士比)，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 100 克酒精(約 7 杯葡萄酒、7 罐啤酒或 2 瓶 600 cc 10% 保力達/維士比)，就會有失智的風險，每週多喝 40 克，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。

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」的同時國民健康署也呼籲，為了健康，不喝酒是最好，但如果非喝不可，請儘量減少飲酒量來降低風險，根據「國民飲食指標手冊」建議男性每日不超過 20 克酒精(1 小杯烈酒、1 杯葡萄酒、1 罐啤酒或 200 cc 10% 保力達/維士比)，女性不超過 10 克酒精(半小杯烈酒、半杯葡萄酒、半罐啤酒或 100 cc 10% 保力達/維士比)，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更應該儘量避免飲酒。

如何知道自己是否是患有酒精不耐症？第一種為 DIY 簡易版，只需一般 75 度消毒酒精(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經過三年持續推動 5 月 9 日「台灣無酒日」運動，本運動已經獲得政府衛福部國民健康署及具公信力各民間團體的認同與支持，也使台灣成為全球第一個有全國性的「無酒日」健康宣導活動的國家。近年來，已經有越來越多的民眾了解到什麼是酒精不耐症及其所造成的癌症、疾病風險，並關注酒精使用在台灣所造成的種種傷害。

協會為幫助民眾更容易理解「台灣無酒日」的健康新知，今年也特地邀請到藝人「許薇安 Vivi」共同拍攝趣味專訪宣導短片。歡迎鎖定「許薇安 Vivi」的 FB 臉書粉絲專頁：<https://www.facebook.com/vivihsu.life>、IG: <https://www.instagram.com/vivihsu0317/>、YouTube 官方頻道：<https://reurl.cc/9GOn6x>，薇薇的影片預計 5/6 晚上 8 點上線。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！

#### 趣味動畫短片連結：

酒精不耐症解說：<https://m.youtube.com/watch?v=RiRnjK8LeVo>

台灣酒精不耐症衛教協

拒絕飲酒人生-2D 動畫：<https://www.youtube.com/watch?v=GtQnywMBAoY>

衛福部國民健康署製作



## 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

### 【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，是全球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秘書長 鄭怡娟博士

0975106596

[cathychengpsyd@gmail.com](mailto:cathychengpsyd@gmail.com) 或 [taies@taies.org](mailto:taies@taies.org)

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

[jchelong@gmail.com](mailto:jchelong@gmail.com) 或 [taies@taies.org](mailto:taies@taies.org)

台灣酒精不耐症衛教協會常務理事 陳恆德醫師

[hdchern@gmail.com](mailto:hdchern@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)



#### 感謝以下支持 2022 年「台灣無酒日」運動 154 單位：

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1 一粒麥子社福基金會          | 78 天主教輔仁大學生物醫學暨藥學研究所       |
| 2 三軍總醫院北投分院          | 79 天主教輔仁大學生物醫學海量資料分析碩士學位學程 |
| 3 中台灣教授協會            | 80 天主教輔仁大學聯合診所             |
| 4 中台灣觀光產業聯盟          | 81 天主教輔仁大學職能治療學系           |
| 5 中國勞工安全衛生管理學會       | 82 天主教輔仁大學臨床心理學系           |
| 6 中國醫藥大學             | 83 天主教輔仁大學臨床技術中心           |
| 7 中國醫藥大學中西醫結合研究      | 84 天主教輔仁大學護理學系             |
| 8 中國醫藥大學公共衛生學系       | 天主教輔仁大學跨專業長期照護碩士學位學程       |
| 9 中國醫藥大學附設醫院身心介面研究中心 | 85 天主教輔仁大學跨醫療思考服務設計微學分學程   |
| 10 中山醫學大學            | 86 天主教輔仁大學醫學教育中心           |
| 11 中山醫學大學公共衛生學系      | 88 天主教輔仁大學醫學系              |

- |    |                        |     |                      |
|----|------------------------|-----|----------------------|
| 12 | 中山醫學大學公衛系              | 89  | 天主教輔仁大學醫學院           |
| 13 | 中華威克理夫翻譯會              | 90  | 天主教輔仁大學醫學院宗教輔導室      |
| 14 | 中華民國口腔外科學會             | 91  | 天主教輔仁大學附設醫院          |
| 15 | 中華民國糖尿病學會              | 92  | 天主教輔仁大學高齡照顧資源中心      |
| 16 | 中華牙醫服務團                | 93  | 天悅企業有限公司             |
| 17 | 中藥全球化聯盟台灣分會            | 94  | 天惠牙醫診所               |
| 18 | 亞筆生技股份有限公司             | 95  | 奈捷生物科技股份有限公司         |
| 19 | 仁德醫護管理專科學校口腔衛生學科       | 96  | 好心肝基金會               |
| 20 | 全民健康基金會                | 97  | 家立立社福基金會             |
| 21 | 典試科技股份有限公司             | 98  | 實驗家工程有限公司            |
| 22 | 凱旋醫院                   | 99  | 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院      |
| 23 | 勇源輔大乳癌基金會              | 100 | 康晴統合管理顧問有限公司         |
| 24 | 北美路加醫療傳道會              | 101 | 恆基醫療財團法人恆春基督教醫院      |
| 25 | 台中市原住民人文藝術發展協會         | 102 | 慈惠醫護管理專科學校口腔衛生學科     |
| 26 | 台中市布農族邁阿尚協會            | 103 | 慈濟大學公共衛生學系           |
| 27 | 台中市建築師公會               | 104 | 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院     |
| 28 | 台中市東布農旅中同鄉會            | 105 | 新生醫護管理專科學校口腔衛生學科     |
| 29 | 台中市谷露瑪慢壘協會             | 106 | 旺昌國際有限公司             |
| 30 | 台中市醫界聯盟                | 107 | 東基公益                 |
| 31 | 台北市營養師公會               | 108 | 東基醫療財團法人台東基督教醫院      |
| 32 | 台北市立聯合醫院整合性藥癮醫療示範中心    | 109 | 桃園市庚雲關懷協會            |
| 33 | 台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科      | 110 | 樂伊生技股份有限公司           |
| 34 | 台北市立聯合醫院松德院區精神科        | 111 | 樹人醫護管理專科學校口腔衛生學科     |
| 35 | 台北慈濟醫院                 | 112 | 浩勝實業股份有限公司           |
| 36 | 台北榮總腫瘤醫學部藥物治療科         | 113 | 社團法人中華基督教好鄰居愛心浸信會    |
| 37 | 台北榮總血液科                | 114 | 社團法人中華民國血脂及動脈硬化學會    |
| 38 | 台北醫學大學公共衛生學院           | 115 | 社團法人台灣全國媽媽護家護兒聯盟     |
| 39 | 台北醫學大學口腔衛生學系           | 116 | 社團法人台灣向愛發展協會         |
| 40 | 台北雙溪扶輪社                | 117 | 社團法人台灣建築調適協會         |
| 41 | 台南市立安南醫院               | 118 | 社團法人台灣老人急重症醫學會       |
| 42 | 台灣信義會太保教會              | 119 | 社團法人復生銀行全人關懷協會       |
| 43 | 台灣口腔衛生學會               | 120 | 精彩生命協會               |
| 44 | 台灣基督徒醫學協會              | 121 | 約翰霍浦金斯大學台灣校友會        |
| 45 | 台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院 | 122 | 經國管理暨健康學院口腔衛生照護系     |
| 46 | 台灣大學大專校院藥物濫用防制篩檢計畫研究室  | 123 | 羅榮源建築師事務所            |
| 47 | 台灣急診醫學會                | 124 | 義大醫療體系醫院             |
| 48 | 台灣憂鬱症防治協會              | 125 | 耕莘健康管理專科學校口腔衛生與健康照護科 |
| 49 | 台灣檳榔防制暨口腔癌防治聯盟         | 126 | 職安衛股份有限公司            |
| 50 | 台灣胃腸神經與蠕動學會            | 127 | 職安衛股份有限公司-呼吸防護具檢測中心  |
| 51 | 台灣酒駕防制社會關懷協會           | 128 | 肝病防治學術基金會            |
| 52 | 合成診所                   | 129 | 華格那企業有限公司            |
| 53 | 嘉義基督教醫院口腔顎面外科          | 130 | 衛生福利部嘉南療養院           |

- |    |                                |     |  |
|----|--------------------------------|-----|--|
| 54 | 嘉義基督教醫院急診醫學部                   | 131 | 衛生福利部國民健康署                                   |
| 55 | 國家衛生研究院癌症研究所                   | 132 | 衛生福利部心理健康司                                   |
| 56 | 國家衛生研究院神經及精神醫學中心               | 133 | 衛生福利部桃園療養院護理科                                |
| 57 | 國立台北護理健康大學                     | 134 | 衛生福利部澎湖醫院精神科                                 |
| 58 | 國立台灣大學公共衛生學院                   | 135 | 衛生福利部玉里醫院                                    |
| 59 | 國立台灣大學牙醫專業學院                   | 136 | 衛生福利部玉里醫院臨床心理科                               |
| 60 | 國立台灣大學醫學院代謝內分泌科                | 137 | 財團法人安全衛生技術中心                                 |
| 61 | 國立台灣大學醫學院基因體暨蛋白質醫學研究所          | 138 | 財團法人水源地文教基金會                                 |
| 62 | 國立台灣大學醫學院附設醫院                  | 139 | 財團法人泌尿科學鳳凰文教基金會                              |
| 63 | 國立台灣師範大學減塑促進中心                 | 140 | 財團法人王德宏教授消化醫學基金會                             |
| 64 | 國立成功大學生物化學暨分子生物學研究所            | 141 | 逸達生物科技股份有限公司                                 |
| 65 | 國立成功大學醫院泌尿部                    | 142 | 邦睿生技股份有限公司                                   |
| 66 | 國立陽明交通大學生命科學院                  | 143 | 門諾醫院   |
| 67 | 國立陽明交通大學生物藥學研究所                | 144 | 馬偕學校財團法人馬偕醫學院                                |
| 68 | 國立陽明交通大學生物醫學暨工程學院              | 145 | 高雄義大醫院消化內視鏡科                                 |
| 69 | 國立陽明交通大學科技法律學院 TPP 與跨國經貿法律研究中心 | 146 | 高雄醫學大學                                       |
| 70 | 國立陽明交通大學藥物科學院                  | 147 | 高雄醫學大學公共衛生學系                                 |
| 71 | 國立陽明交通大學護理學院                   | 148 | 高雄醫學大學口腔衛生學系                                 |
| 72 | 埔基醫療財團法人埔里基督教醫院                | 149 | 高雄醫學大學環境醫學研究中心                               |
| 73 | 天主教輔仁大學公共衛生學系                  | 150 | 高雄醫學大學附設中和紀念醫院牙科部                            |
| 74 | 天主教輔仁大學呼吸治療學系                  | 151 | 高雄醫學大學附設中和紀念醫院胃腸內科                           |
| 75 | 天主教輔仁大學數據科學中心                  | 152 | 黛寶拉股份有限公司                                    |
| 76 | 天主教輔仁大學生命科學系                   |     | ALDH2 STAR International Research Consortium |
| 77 | 天主教輔仁大學生技醫藥博士學位學程              | 153 | Consortium                                   |
|    |                                | 154 | SPARK Asia                                   |