

酒精 與肝臟

Alcohol and the Liver



酒精形成的肝臟損害有何徵狀？

如果肝臟沒有適當發揮功能，身體的其餘部份都會因缺乏營養和過多廢物積聚在血內而受影響。肝臟受損的徵狀和引致的併發症狀包括疲倦、食慾不振、抵抗力減低，黃膽症（皮膚和眼睛發黃）、腹部腫脹、內出血、思想混亂以及腎衰竭。

酒精形成的肝臟損害可以復元或治癒嗎？

如在早期發現而病人可以完全戒酒，最輕微的肝臟損害是可以復元的。只要血液內再沒有酒精，肝臟細胞便可以回復正常，因為肝臟的復元能力其實相當大。

酒精性肝病的嚴重程度很參差。任何喝酒過量的人，都會出現肝臟細胞滿佈脂肪球及水份而有腫脹的現象。這種現象稱為脂肪肝。糖尿病、過度肥胖、某些藥物或嚴重的蛋白質營養不足也可造成脂肪肝。酒精引起的脂肪肝及輕微的酒精性肝炎，只要停止喝酒便可治癒。然而，晚期的酒精性肝炎可以導致嚴重疾病。如果形成肝硬化，肝臟結構便會永久受損。肝硬化的病徵、徵兆及後果，要視乎嚴重程度，以及病情是否涉及嚴重的脂肪肝及／或酒精性肝炎而定。當酒精性及脂肪肝病合起來，可以導致疾病，有時或甚至死亡。

對於大部分病者來說，戒酒後肝功能便可見緩慢但顯著的改善。然而，三份一的嚴重酒精性肝病者即使完全戒酒，肝臟的損害仍然繼續擴大。如果患有嚴重的酒精性肝病，醫生或會使用藥物治療。很多個案顯示，這些療程可以幫助病人重過正常生活。

好好保養肝臟。如果你要喝酒，每天不能超過一至兩杯標準份量。你必須緊記，每天喝酒和狂飲都有損肝臟。



加拿大肝臟基金會(Canadian Liver Foundation) 建立於1969年，是世界首個致力於就肝病的成因、診斷、防治及治療提供輔助研究及教育的組織。我們通過在全加各個社區的分支機構提供一系列廣泛的公益活動，旨在減低感染風險，提高加國人的健康意識，並向提高大眾對各種肝病的認知。

我們相信人人都應該瞭解肝臟對擁有一個健康的身體有多麼重要，人們在日常起居中做出的很多決定都會影響肝臟健康。不論您是肝病患者或您在護理其他病患者，或者您只是想尋找更健康的生活方式，通過我們的LIVERight活動，您都可以找到積極而實用的防範諮詢和措施。如果您想進一步瞭解LIVERight活動或是基金會的其他工作，或者您想加入義工隊伍或慷慨捐贈，請瀏覽 www.liver.ca。

酒精性肝病的嚴重程度很參差，但可以預防。若想獲得更多關於肝臟疾病及健康的資訊，請致電416-491-3353(英語)或1-800-563-5483(英語)。

本冊子中所包含的藥物諮詢包涵了截至2006年6月的最新藥物諮詢。如想獲得藥品方面的最新更新，請瀏覽 www.liver.ca。

本冊子的翻譯和印製，全賴Bristol-Myers Squibb Canada 提供的無限制教育資助。

如要了解酒精性肝病或其他肝病詳情，請聯絡：

CANADIAN LIVER FOUNDATION  FONDATION CANADIENNE DU FOIE

加拿大肝臟基金會
全國總署

2235 Sheppard Avenue East, Suite 1500

Toronto, Ontario M2J 5B5

電話：416.491.3353

傳真：416.491.4952

免費長途電話：1.800.563.5483

電郵： clf@liver.ca

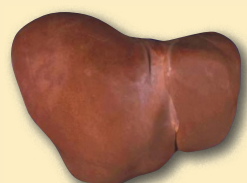
WWW.LIVER.CA

加拿大慈善機構註冊號碼 10686 2949 RR0001
Ce dépliant est également disponible en français.
This brochure is available in English.

酒精與肝臟

酒精如何影響肝臟？

肝臟要處理過量酒精時，正常的肝臟功能便會受影響，導致化學失衡。如果肝臟的酒精排毒工作長期負荷過重，肝臟細胞便會受損或改變，導致脂肪積聚（脂肪肝），更嚴重者，會引致發炎（酒精性肝炎）及／或永久結疤（肝硬化）。由酒精誘發的肝病最終可演變成肝癌。



健康的肝臟



肝硬化
(永久結疤)

酒後對身體有何影響？

酒精可影響每個人。當一個人喝酒後，酒精會透過胃壁及腸道直接進入血液，然後迅速運行全身。女性每喝一杯酒所吸收的酒精較男性多。酒精會影響所到之處的每個細胞功能。

肝臟處理人體攝取的一切食物和飲料，包括酒精。肝臟在一段時間內只能解除某個份量的酒精毒素，過量的酒精會影響腦部、心臟、肌肉及身體其他組織。

喝酒多少才是安全？

這要視乎個人體重、性別等因素而定。例如，女性便較男性容易受到酒精引起的肝臟損害。The Canadian Liver Foundation（加拿大肝臟基金會）忠告，每天的喝酒量應不超過一至兩杯標準份量。每天喝酒和鬧酒狂飲都有損肝臟。如果你已患有肝病，便應戒酒。

酒有多種，是否某類酒會較其他的安全？

不是。安全與否視乎飲品中的酒精成份，而非飲品種類。一杯標準份量等於以下其中一項：

- 1½ 安士 (43 毫升) 烈酒
- 3 安士 (86 毫升) 雪利酒 (sherry) 或砵酒 (port)
- 5 安士 (142 毫升) 葡萄酒
- 12 安士 (341 毫升) 啤酒



以上份量的每一種酒，無論單獨或稀釋喝，對肝臟均產生同樣影響。

酒精與藥物混合服用可以損害肝臟。



酒精與藥物如何互相影響？

酒精與藥物混合服用可以損害肝臟。酒精切萬不能與醋氨酚 (acetaminophen) 等藥物一同服用。很多處方藥物及成藥都與酒精相互影響，以致改變新陳代謝或酒精及／或藥物的效果。這些藥物包括抗生素 (antibiotics)、抗抑鬱藥 (antidepressants)、抗組織胺藥 (antihistamines)、巴比士酸鹽 (barbiturates)、苯二氮平類 (benzodiazepines)、肌肉鬆弛劑、止痛及消炎藥等。詳情請向醫護人員或藥劑師查詢。

酒精及丙型肝炎

丙型肝炎可以導致嚴重及甚至致命的肝臟損害，受丙型肝炎影響的加拿大人數以千計。現在已有證據顯示，喝酒會加速丙型肝炎病患者肝臟受損，以及提高其肝硬化的可能。因此，任何患有丙型肝炎或任何慢性肝病的人，都應滴酒不沾。

我怎樣知道肝臟有否被酒精損害？

當你覺察到任何病徵時，四分三的肝細胞已無法正常發揮功能，到這時候才補救，可能為時已晚。因此，你必須誠實告知醫生，你平時喝酒多少。透過定期的身體檢查和驗血，醫生才可以及早發現肝病。