



紅酒可以保護心臟血管嗎？

這個想法來自「French Paradox」這個概念。法國人食物很多都很重牛油、忌廉之類，不過法國人心臟病發率較附近歐西地區心血管病發病率為低。這現象就引申了紅酒可能減低心臟病發的概念。不過這個概念還未經嚴格的科學核實。相反地酒精對心臟的潛在傷害就十分明顯。酒精直接增加心律不正的機率。所以沒有喝酒習慣的人，醫生一般都不會提議用酒精來保護血管。

心房顫動是香港十分普遍的一種心律不正病症。統計顯示，一星期7天裡，星期一因心房顫動急性入院的比例是七天之中最高的。而這個現象的元兇正是酒精。如果你認為不喝醉就應該無事，這想法就錯了。研究顯示，就算是喝超過一杯酒量都和心臟病有直接關係。酒精含很高的熱量。過量體重會增加，亦增加高血壓和中風的風險。這還未計算因過量喝酒可能引起發生意外的危險。

怎樣喝酒才算過量呢？一個標準酒精份量一般定義為十克酒精，亦即相等於大約一灌啤酒、一杯 120mL 餐酒或 30mL 的烈酒。為健康着想，一般建議每天酒精攝取量不要超過一個標準酒精單位。至於已患高血壓或三高人士或孕婦，亦不建議喝酒。喝酒始終是一種生活習慣、生活態度，而不是保護心臟血管的標準方法。

(資料由香港浸信會醫院提供)

黃民樂

香港浸信會醫院心臟科顧問醫生
香港中文大學榮譽臨床副教授
heartcentre@hkbh.org.hk

