



## 心碎喝酒，越常喝越「心痛」！酒精是敵還是友？

記者 [施詞萱](#) 報導

2019/11/10

抒解悲傷和難過的方式有百百種，每個人都有自己的一套S.O.P，像是透過運動轉移注意力、抱著朋友痛哭一場，也有不少人喜歡借酒消愁，希望頻繁利用酒精「麻痺」自己，如果是這類型的人要更加小心，因為有最新研究指出喝酒的頻率相比喝酒量，反而會引起更嚴重的心臟問題。

### 減少經常性喝酒

2019年於牛津大學出版的醫學期刊《[EP Europace](#)》中提到，有經常性或是每週多次喝酒的習慣，都會增加「新發生心房顫動 ( new-onset AF ) 」發生的風險，而新發生心房顫動就是指最新一次或是首次發生的心房顫動。心房顫動 ( atrial fibrillation, AF ) 之所以會出現，是因為左心房以及右心房的不正常收縮，造成不規則且快速的心律跳動，造成所謂的「心律不整」。若是心房顫動發生，也有可能擴及並造成有害的心血管疾病，如：缺血性腦中風。



經常性的飲酒習慣對於健康是一種威脅。( 圖片來源 / [Pinterest](#) )

為了研究攝取的酒精量、頻率和心房顫動的關係，學者將患有心房顫動的患者，與確定無患有心房顫動的患者，總共9,776,956名參與者作為實驗對象，並且向其詢問有關於「飲酒的頻率（一週喝幾天）」、「一次飲酒（一次喝幾克的酒）」以及「一週的飲酒量」的問題。

結果發現，與一週飲酒兩次的人相比，一週飲酒一次的人產生新發生心房顫動的危險性最小，而每天喝酒的人患有新發生心房顫動的機率最高。雖然研究發現攝取酒精的頻率，會明顯影響罹患心房顫動的風險，但是每一次攝取的酒精量多寡，卻無法證實和新發生心房顫動有明顯關聯。

簡而言之，若是不想要增加新發生心房顫動的機率，造成心律不整或是心血管疾病等問題，可以透過減少經常性的喝酒習慣來避免。

## 喝酒會使人尋求更多酒精

美國佩雷爾曼學院的博士後研究員嘉柏·艾蓋爾瓦爾（Gabor Egervari），在2019年期刊《*Inverse*》中的訪談提到，人對於飲酒相關的記憶力是十分強大的。嘉柏表示：「這些記憶編碼是來自於喝酒時的環境刺激，這些刺激是與經歷了酒精獎勵有關。後來若是接觸這些記憶，會觸發強烈的渴望與復發。」



人對於酒精的記憶比想像中強烈。（圖片來源 / [Pinterest](#)）

因為飲酒時的回憶，總是充滿了當下的聲音、景象以及氣味，而這些誘因會轉化為人對於酒精的渴望。但是為何與酒精相關的記憶力會特別強大呢？嘉柏與研究團隊在其中一項實驗中發現，人體分解酒精的方式最終會影響酒精記憶的形成。

## 酒精與記憶

研究團隊認為酒精分解時，會在大腦中引發一系列效應，而這取決於兩件事：人體中與酒精相關的化學物質提供，以及大腦中ACSS2酵素的活性。當我們喝酒時，身體會開始分解肝臟中的酒精，酒精在肝臟中會變成一系列的代謝產物，其中一項產物就是乙酸鹽（俗稱醋酸鹽）。乙酸鹽到達大腦後，會直接進入掌管記憶的「海馬迴」的細胞中，而一種稱為ACSS2的關鍵酵素，最終會將部分的乙酸鹽化學組合，沉積到DNA細胞核中纏繞的蛋白質上。

在實驗中，他們將小老鼠放在一個有隔層的盒子中，一邊隔著鹽溶液，另一邊則是酒精。而在酒精被拿走後，被餵食了酒精的小老鼠更偏好在此地區逗留、閒晃，當老鼠大腦中的ACSS2水平較多時，會更傾向於選擇過去飲酒的地區；當研究者將大腦中的ACSS2的含量降低後，老鼠們並沒有表現出偏愛酒精的那個角落，因此表明了ACSS2是形成與酒精有關的記憶關鍵。

## 喝酒「臉紅紅」是為什麼？

為什麼有些人只是小酌一杯，就會立刻滿臉通紅；而有人千杯下肚，卻依然面不改「色」呢？畢業於密西西比大學醫學院的麻醉師基思·費雪（Keith Fisher），近期在英國醫學新聞網站《[Medical NEWS Today](#)》中的訪談提到，飲酒後「臉紅」的副作用雖然不會立刻引起健康問題，但是會增加其發生的風險，例如：高血壓、癌症。

喝酒後的臉部潮紅，代表著人體對於酒精的敏感性很高，也就是其對於酒精的耐受性較低。所有的含酒精飲料的成分皆有乙醇，包括：啤酒、葡萄酒以及烈酒等，喝酒後身體會將乙醇分解為其他物質或代謝產物，而其中一項代謝產物稱為乙醛，對人體有著很大毒性。臉部潮紅之所以出現，是因為面對這些毒素，臉部皮膚的微血管會擴張，嚴重者甚至會發癢。雖然服用抗過敏的抗組織胺藥，可以幫助減少臉部發紅，但是藥物卻只能稍微掩蓋症狀，無法解決根本。





對酒精敏感嚴重者，甚至會面部發癢。( 圖片來源 / [Pinterest](#) )

如果適度飲酒，人體通常可以較好地代謝掉這些物質，但是對於酒精敏感或是大量飲酒的人而言，他們的身體會無法控制所有的毒素，並且乙醛也會開始在體內堆積，進而引起噁心和心跳加快。美國癌症協會也有報告指出，酒精的過度使用與幾種癌症也有相關聯，包括：口腔癌、食道癌、肝癌、乳癌等。

## 你也有「酒精不耐症」嗎？

喝酒後臉部是否會潮紅，也跟先天的基因構造有關。體內若是有乙醛脫氫酶，就能將乙醛分解成毒性較小的物質，對於人體大大減少傷害。但是基因中缺少了**乙醛脫氫酶 (ALDH2)** 的人，將會提高乙醛堆積的風險，造成俗稱的「酒精不耐症」，而且此問題普遍出現在東亞地區的人們身上。

不論國籍、年代，一直存在著的應酬或是「酒精文化」，確實無法讓人完全避免酒精，但是要先清楚了解自身的身體狀況，並且建立良好的飲酒習慣，在不傷害自己，也不危害他人的同時，適度地喝酒也可以是閒情逸致，令人沈醉、著迷的。

縮圖來源：[Pinterest](#)

關鍵字：酒精、健康、喝酒、記憶、心房顫動、心律不整



記者 施詞萱



編輯 徐曼寧

