**5月9日 <台灣無酒日> 酒精與健康的距離 新聞稿**

酒精與健康的議題是我們社會長期忽略的問題，不當的飲酒行為損害自己的健康，也可能傷害很多人，經常使家庭及社會都會受到無辜的牽連。根據世界衛生組織2018年全球酒精和健康年報 (WHO Global Status Report on Alcohol and Health)，每年因為使用酒精及酒精引起的死亡人數為300萬人，平均每6分鐘就有1人因為酒精的使用而死亡。過度飲酒對社會、家庭及社會都會造成不小的損失。酒精對健康的損傷更為巨大，包括成癮、精神病、失智、肝硬化、胰臟炎、心臟病及口腔癌，食道癌，大腸直腸癌及乳癌等各類疾病。根據國民健康署102年「國民健康訪問調查」及106年委託計畫資料分析顯示，不當飲酒行為每年約導致4,500名國人死亡，平均每天就有11名飲酒者因此失去生命，造成約11萬人年損失，另有約4萬多人因不當飲酒而罹病，整體醫療資源損失約35億元，經濟損失更高達近549億元。

國人有將近一半的人具有ALDH2基因突變，此類民眾因為缺乏乙醛去氫酶活性，一喝酒就臉紅，無法正常代謝酒精轉化的乙醛，乙醛的累積在這些民眾的身上除了引起臉紅以外，還會導致心跳加快，頭痛，頭暈，噁吐，宿醉等症狀，美國史丹佛大學陳哲宏博士將其命名為「酒精不耐症」。乙醛已被世界衛生組織認定為是一級致癌物質，帶有酒精不耐症的民眾飲酒更容易造成罹癌的風險。國人除了警覺酒精對全身性的傷害外，更應關注乙醛的毒性。

民間傳說喝酒臉紅是肝功能好是完全錯誤的觀念。根據美國權威醫學期刊Lancet最新的研究報導，過去認為適度飲用紅酒能保護心血管疾病的指引，也被推翻。酒精的使用對健康幾乎沒有益處，特別是帶有酒精不耐症的民眾每天飲用一至二杯的葡萄酒 （或一至二罐啤酒）反而有40倍以上罹患上呼吸及消化道癌症的風險。全球估計約有五億六千萬東亞人帶有酒精不耐症。我國的盛行率為世界最高，特別容易受到酒精的傷害。國內的勸酒風氣以及多樣且隨手可得的酒品，更增加不當飲酒行為及酒癮的機率。

有感於飲酒對社會的衝擊涵蓋多層面的議題，及目前醫療及政府衛生政策仍迫切需要有合適的解決策略，台灣酒精不耐症衛教協會及台灣酒害防治協會結合學生的創意，共同發起5月9日為 <台灣無酒日>，提升酒精對健康傷害及酒精不耐症的認知，也希望大家一起正視並關注酒精使用及健康和社會議題。

今年共有33個民間團體及政府單位，一起響應這個活動，包括衛生福利部國民健康署及衛生福利部心理及口腔健康司。酒精不耐症衛教協會陳哲宏理事長呼籲：無酒、減酒、節酒、戒酒大家一起來，更希望每年5月9日訂為 <台灣無酒日>。衛生福利部心理及口腔健康司諶立中司長更提出「59無酒健康久久」的口號。台灣酒害防治協會理事長及台北慈濟醫院身心醫學科陳益乾主任，希望提醒大家酒精對健康的危害，也關注飲酒對社會、家庭等各層面造成的負擔，把無酒健康的概念帶給您所關懷的親人及朋友。

**5月9日 <台灣無酒日>**

 **59無酒我不喝酒**

 **59無酒健康久久**

**全民健康，大家一起來！**

**<台灣無酒日>的建議:**

(1) 避免或降低酒類飲品的使用，以無酒精飲料 (例如氣泡水，無酒精啤酒)來代替酒類飲品。

(2) 分享<台灣無酒日>運動的健康概念給您所關懷的親人朋友。

我們期許 <台灣無酒日> 運動是一個台灣酒害防治的起點，台灣酒精不耐症衛教協會及台灣酒害防治協會會持續召集國內外學者專家，配合政府機關及民間組織的力量，從健康、醫療、教育、公共衛生、社會衝擊等多層面，跨領域探討酒精對身體健康及對社會所造成的負擔，有系統整合相關資料，以科學證據為基礎，提供有效的防治策略。呼籲大家一起支持 <台灣無酒日> 運動，關注酒害問題，提升民眾心理健康意識，正視飲酒行為及酒癮所造成的危害。

**聯絡人:**

1. 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 （美國史丹佛大學醫學院）

LINE ID: jchehong

歡迎越洋採訪, 時差：台灣早15小時。

(B) 台灣酒害防治協會

理事長，陳益乾醫師

電話: 02-66289779分機#3710 **(**台北慈濟醫院身心醫學科)

**發起單位：**

台灣酒精不耐症衞教協會

台灣酒害防治協會

**支持單位：**

1. 一粒麥子社福基金會
2. 三軍總醫院北投分院
3. 中國醫藥大學中西醫結合研究所
4. 天主教輔仁大學醫學院
5. 天主教輔仁大學附設醫院
6. 天主教輔仁大學公衛學系
7. 台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科
8. 台北慈濟醫院
9. 台東基督教醫院
10. 台灣老人急重症醫學會
11. 台灣酒駕防制社會關懷協會
12. **台灣基督徒醫學協會**
13. 台灣醫學生聯合會
14. 北美路加醫療傳道會
15. 永蓁教育基金會
16. 好棒棒醫學資訊設計
17. 花蓮慈濟醫院成癮精神科
18. 奇美醫療財團法人奇美醫院
19. 恆基醫療財團法人恆春基督教醫院
20. 財團法人王德宏教授消化醫學基金會
21. 馬偕紀念醫院
22. 馬偕醫學院
23. 家立立社福基金會
24. 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院中醫科系
25. 基智生物科技公司
26. 國立台灣大學公共衛生學院
27. 國立交通大學科技法律學院
28. 國立陽明大學藥物科學院
29. 國際乙醛去氫酶研究聯盟
30. 衛生福利部心理及口腔健康司
31. 衛生福利部嘉南療養院
32. 衛生福利部國民健康署
33. 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院

日期: 2019年5月6日