



## The Hong Kong Academy of Nursing 香港護理專科學院

LG1, School of Nursing, Princess Margaret Hospital, 232 Lai King Hill Road, Lai Chi Kok, Hong Kong SAR  
Email: [info@hkan.hk](mailto:info@hkan.hk) Telephone: (852) 2370 0335 Fax: (852) 2370 0216 website: <http://www.hkan.hk>

### 新聞稿

#### 「香港護理專科學院」全力支持每年 10 月 2 日的[國際無酒精日]

香港每年個人酒精消耗量，由 2009 年的 2.6 公升增加至 2016 年的 2.86 公升。身為專業護士，我們深感酒精對個人健康的殘害。

酗酒為害胎兒，整個妊娠期沒有公認的安全酒量標準，酒精實質上滲透胎盤及羊水，引致嬰兒智力及生長缺陷，母親若餵哺母乳，酒精仍會繼續囤積嬰兒體內。兒童及青少年酒精中毒上癮及精神錯亂，呈現記憶力及集中力衰退，口齒不清及學習遲緩問題。

酒精影響人腦，擾亂情緒，損壞記憶力及判斷功能，虐兒，致命交通傷亡，跌傷，溺斃，傷人，自殺，謀殺都是酗酒的常見惡果。長期飲酒危及健康，已有證據酒精高危導致各種癌疾，禍致口腔，咽喉，氣管，大腸，乳房，更廣泛的引致 200 多種疾病和損傷，包括肝硬化，心血管，腸道問題，糖尿，以致肺炎及氣管傳染病。

酒精和運動配合一起，會損壞中樞神經系統，製造意外及損傷。最近有一運動項目，主辦者原先贊助參賽者跑步中飲啤酒，我們樂見反酗酒聯盟糾正是次活動，否決了一邊跑一邊飲酒的提議，為社會帶來對認識酒精禍害的訊息。

今年「香港護理專科學院」，與衛生署協助辦反飲酒教育，推動「唔飲酒，運動表現更好」。利用酒精篩選問卷作評估及給予有需要人事戒酒，務求減少因酗酒受傷的病人數目。

「香港護理專科學院」呼籲大家支持，「唔飲酒，運動表現更好」，請同心合力把酒精趕出我們家庭及學校。

