

假日心臟綜合症

黃民樂醫生 心臟科 2016-12-20



聖誕節又來臨，又是每年普天同慶和親友歡敘暢飲的日子。大家有沒有聽過「假日心臟綜合症」呢？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天裏，星期一因心房顫動急性入院的比例是7天之中最高的。這現象被稱為「假日心臟綜合症」，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，這想法便錯了。研究顯示，就算喝超過一杯酒都和心臟病有直接關係。酒精含很高熱量，過量攝取熱量會

令體重增加，同時亦增加高血壓和中風的風險，這還未計算因過量喝酒可能發生意外的危險。

相信讀者也曾聽說紅酒可以保護心臟血管吧？這個想法來自「French Paradox」概念。法國人日常的食物，很多都包含大量牛油、忌廉之類的高脂食品，不過法國人心臟病發率較鄰近西歐地區的心血管病發率低，這現象遂引伸出紅酒可能減低心臟病發的概念。但嚴格來說，這個概念還未經嚴格的科學證實，相反，酒精對心臟的傷害就十分明顯。

因此，沒有喝酒習慣的人，醫生一般都不會提議他們透過飲用酒精來保護血管。喝酒始終是一種生活習慣、生活態度，而不是保護心血管的標準方法。那麼，怎樣喝酒才算過量呢？一個標準酒精份量一般定義為10克酒精，亦即相等於大約一罐啤酒、一杯120毫升的餐酒或30毫升的烈酒。為了健康着想，一般建議每天酒精攝取量不要超過一個標準酒精單位。

至於患高血壓、「三高」人士、懷孕和定期服用藥物的人士，亦不建議他們喝酒。沒有心臟病風險因素和健康的人，在普天同慶的日子，淺嘗美酒一般是可以的，不過還是點到即止為妙。

作者為浸會醫院心臟科顧問醫生

