

喝酒為什麼會臉紅？

臺北市立聯合醫院 松德院區 主治醫師 黃名琪

許多人一喝酒馬上臉紅，連嘴巴都不用張開就被抓包，以至於想要多喝一點都不行，但是甚麼原因造成此現象呢？

臺北市聯合醫院松德院區成癮防治科黃名琪醫師解釋，喝酒臉紅的原因與酒精（乙醇）在肝臟的代謝有關。酒精進入人體需要兩種酶來分解，第一種是乙醇脫氫酶（ADH），能將乙醇分解為乙醛，第二種是乙醛脫氫酶（ADLH），將乙醛轉化為乙酸，最後乙酸會分解成二氧化碳和水，排出體外。在整個代謝過程中，喝酒會臉紅的元兇是乙醛，因為它會刺激血管，讓血管擴張，因此皮膚看起來比較紅。

多數人酒喝多了都會臉紅，但有些人只要稍微沾一點，就面紅耳赤，這個現象特別容易發生在亞洲人身上。科學研究已證實是乙醛脫氫酶功能不全，導致乙醛代謝減慢、受阻，存留體內的乙醛刺激血管擴張，導致臉色、及身體其它部位的皮膚發紅，另外還會出現心跳加快、噁心等醉酒症狀。所以有些文獻指出，似乎這是個體質反而是一個保護因子，也可能可以說明為何國人的酒癮盛行率沒有西方國家那麼高。

據統計有超過 50%的東方人因為基因缺陷，沒有足夠的乙醛脫氫酶來代謝乙醛，乙醛若在體內累積，除了會有臉紅症狀，更會引發中毒反應，損傷肝臟，甚至成為肝病的誘發因素。