

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 飲酒 (enjoy) 不急診

摘要：喝酒助興，身體卻不適，到底是怎麼一回事？本篇文章講述為什麼有些人飲酒後會全身泛紅、身體四處起紅疹，以及如何應對，讓你能更了解自己的身體與酒精該如何相處。

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

在與朋友的聚餐、職場的交際應酬幾乎都少不了酒精的助興。有些人天生就適合喝酒，酒量很好，千杯不醉；然而，有些人的身體卻會臉紅心跳加速或是出現起紅疹的症狀。這些人難道是對酒精過敏嗎？為什麼會這樣？這樣教我就懂，下面就來為大家簡單解惑！

一、臉紅、起紅疹是對酒精過敏嗎？

我們可以觀察喝酒過後的人，臉會紅通通的，有些人甚至會紅及全身，這樣的症狀可能是酒精不耐症的表現。

酒精不耐症並不是過敏反應，而是一種基因變異，你的體內缺乏一種能將乙醛代謝成乙酸的酵素，這個酵素是「乙醛氫酶」。因為缺乏此酵素會導致乙醛堆積在體內，使身體出現臉紅、心跳加速、嘔吐等狀況，就像是如果使用完的碗盤丟在洗碗槽，但一直沒有人清洗，或是清洗的速度跟不上髒碗盤出現的速度，就髒碗盤最後就會越積越多，最後可能會堆到碗盤倒塌摔碎。而乙醛又是一級致癌物，長期過量的飲酒，便會提高罹患癌症及失智症的風險。

有些人在喝酒後，身體開始局部的長出一塊一塊的紅疹，那就是「酒疹」。酒疹其實就

是急性蕁麻疹，確實是一種過敏性反應，但並不是對「酒精」過敏，而是對酒裡面所含的其他成分。大多數人都會直覺因為喝酒而起紅疹這件事是對「酒精過敏」，但是事實上對酒精過敏的症狀並非起紅疹這麼簡單，真正酒精過敏的症狀包括呼吸困難、噁心、腸胃痙攣甚至過敏性休克，不過，只有極少數的人會對酒精過敏。

二、酒中的哪些成分可能讓你過敏？

1. 組織胺
2. 水果或釀酒的基底
3. 人工添加物，為了讓酒的賣像更好，或是增添風味而添加。
4. 精化物質，就是蛋白質，包括酪蛋白、明膠、雞蛋蛋白等，在製作的過程中，會加入一些精化物質，用以吸附殘留的懸浮物質進而達到純化酒的目的，但可能會有些許殘留，導致體質本身對蛋白質過敏的人起酒疹。

三、起酒疹了怎麼辦？

大部分的紅疹都能自行痊癒，短至數分鐘，長至 2 到 3 天。當我們發現自己起了酒疹後，能透過冷敷、多補充水份，以代謝過敏原以及擦抗組織胺的藥膏來舒緩症狀，倘若數天未消持續搔癢甚至疼痛，就需要至皮膚科進一步地觀察治療。

四、不是不能喝，而是沒選對

會起酒疹只代表你現在飲用的這款酒，成分內含有過敏物而非你對所有的酒過敏，因此，只要掌握自己是對酒內的什麼成分過敏，就能避免酒後起酒疹，不過，無論你有沒有酒精不耐症或會不會起酒疹，都應該適量飲酒，不要造成身體及他人的負擔。

參考資料

飲酒 | 酒後面紅心跳加快兼出疹？竟然是身體發出的求救警號！？

<https://newurl.cc/UWBVKUSQ>

為什麼喝酒會起酒疹？大部分人不是對酒精過敏...皮膚科醫師教你這樣做不復發

<https://newurl.cc/QISK2VS3>

一喝酒就臉紅、起疹子？其實可能是「急性蕁麻疹」或「酒精不耐症」！教你 2 招自我檢測

<https://newurl.cc/B9SILIYG>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖