

# 海端加油站

## 第一百九十三期

發行人：吳宏龍 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號  
編輯群：邱俊龍 主任 電話：089-931390  
鄭新和 主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：112 年 4 月 4 日

## 酒精對兒童的影響

從知道如何製酒以來，酒就一直存在人類的飲食文化中，不論在東西方哪個國家，小酌幾杯，或是以酒入料理，都是日常生活的一部分。但這個人們習以為常的存在，對未成年的兒童來說，甚至是尚未出生的胎兒，都是危險的，因為任何形式的酒精，對發育中的器官，尤其是腦部，都是有傷害的。兒童的腦部發育，實際上從胎兒開始，一直到成人時期才算是發育完成，在這個時期中如果攝取到酒精，都有能影響到腦部的發育而造成影響，因此從胎兒時期開始，到成年之前，都要注意酒精的攝取問題。

### ◎胎兒酒精症候群

懷孕的婦女如果攝取到酒，酒精會穿越胎盤進入胎兒，對任何階段的腦部都會造成破壞，使結構受損、腦容量變小，導致癲癇、發展遲緩、學習障礙、人格異常、或過動症等等問題，稱之為胎兒酒精症候群；目前沒有懷孕母親酒精的安全攝取量建議，一般認為懷孕期間的任何酒精攝取都可能對胎兒造成傷害，因此從準備懷孕的那一刻起，準媽媽就應該要小心不要攝取到酒精，包括以酒入菜的食物。

### ◎哺乳媽媽的酒精攝取

因為酒精的分子很小而且水溶性高，乳汁中酒精的濃度，會跟媽媽當時血液中的酒精濃度差不多，所以當哺乳媽媽喝了一大杯酒，血中酒精濃度升高時，這些酒精也會跑到乳汁中，如果這

時哺乳，寶寶也會攝取到酒精，文獻上有零星案例報告哺乳媽媽在大醉一場時哺乳，寶寶也出現類似酒醉的一些不良神經反應，例如煩躁不安、吸吮量減少等問題；但如果媽媽喝了一般的飲酒量（每公斤體重 0.3 克的酒精）後就哺乳，有報告觀察到寶寶在當次哺乳量會較少，睡眠時間也較短，但由於之後哺乳及睡眠的次數相對會增加，所以比較總哺乳量和總睡眠量都沒有減少；比較有飲酒習慣和沒有飲酒習慣的哺乳媽媽的寶寶之長期追蹤結果，雖然有一兩份文獻報告可能會有一些動作發展或語言發展較差情形，大部分報告顯示其神經發展預後沒有太大的差別。

如果哺乳媽媽是在飲酒之後隔一段時間，等酒精代謝完再哺餵，則乳汁中跟血中酒精濃度一樣，寶寶就不會直接攝取到酒精，而代謝速度和攝取的酒精量與媽媽的體重有關，例如喝了一罐 350c.c. 的啤酒（約 12 克酒精）之後，54 公斤的媽媽大約 2.5 小時後會代謝完，而 82 公斤的媽媽，大約 2 小時後乳汁中就偵測不到酒精了；因此針對哺乳媽媽的飲酒，大部分的建議都不是完全的禁止，但會建議儘量避免，僅能適量飲酒且不要馬上哺乳。目前臺灣兒科醫學會的建議，母親應儘量不喝酒，喝酒每天不宜超過每公斤 0.5 公克酒精；這對 60 公斤體重的母親而言，大約相當於 2 個罐裝啤酒；且喝酒後至少間隔 2 小時以上，才餵哺母乳。另外臺灣傳統的月子餐會用到米酒，在吃了含酒的麻油雞之後，媽媽血液中的酒精濃度還是會上升的，因此如果吃了這類月子餐，其實還是跟喝了酒是一樣的建議，最好間隔 2~2.5 小時再餵奶。

### ◎兒童接觸含酒食物

雖然大部分家長不會刻意讓兒童飲酒，但是其實市面上的含酒類食物很多，像是臺灣人冬天愛吃的羊肉爐、麻油雞、薑母鴨，或是西式餐廳中的紅酒燉牛肉，甚至是連孩子都愛吃的甜點像是提拉米蘇、蛋黃派、酒釀桂圓麵包等，其實都加了酒在裡面，有些吃起來甚至還有酒味；大部

分家長可能以為，只要煮得時間久一點，酒精就會被揮發掉，所以吃一點沒關係，真的是這樣嗎？

美國農業部曾發表過一項實驗結果，他們測試幾個含酒料理烹煮之後的殘留酒精濃度，結果發現，用 85°C 加酒烹煮 10 分鐘之後的雞肉，有 10~60% 的酒精殘留，即使用同樣 85°C 的溫度加酒烹煮長達 2.5 小時的紅酒燉牛肉，仍會有 4~6% 的酒精殘留，像是甜點加上酒稍微用火焰槍烤個數十秒，更是有高達 78% 的酒精殘留，因此讓兒童常常吃這些含酒料理，實際上就是常常在攝取某些量的酒精，對正在發育中的兒童，可能會造成傷害。

所以一般在烹調含酒類料理時，會建議家長在加入料理酒之前，先將孩子那份取出，另外煮熟，大人吃的則可繼續加入酒料理，或是乾脆不加酒，另外用味道或作用相似的食物來取代酒的調味，例如以檸檬汁取代白酒、以葡萄果汁取代紅酒等，讓孩子也有機會一享美食，而不會吃到對他有害的酒精。

### ◎誤食含酒精用品

從 2020 年 SARS-CoV-2 爆發全球大疫情以來，使用含酒精的消毒用品便越來越頻繁，漸漸也成了人們生活的一部分，然而酒精乾洗手的普遍使用，也使得兒童急診報告誤食的案例有增加的趨勢，酒精濃度高達 75% 的消毒酒精，一旦誤食，即使是大人，也可能會造成酒精急性中毒，更何況是代謝功能比較差的兒童，因此各國都陸續對家長發出警語，注意酒精性乾洗手的存放。除了消毒酒精之外，其實很多家用品也都含有酒精成分，例如玻璃清潔液 (10%)、刮鬍液 (15~80%) 和香水 (25~95%) 等，過去也都有誤食的案例報告，也都要注意不要讓兒童隨意取得。

除了誤食問題之外，在各個入口經常使用的噴灑性酒精，若使用不當也常會造成問題；最直接的傷害就是不慎噴到兒童的眼睛，會造成結膜的表皮損傷，處理不當可能會造成永久性的視力損傷，尤其是兒童的個子較矮，站在噴頭的下面

向上望，極容易噴到眼睛，家長一定要特別注意。此外很多家長習慣將玩具或用品先用酒精噴灑消毒後再給寶寶使用，因為發展中的寶寶常常會把東西放進嘴巴咬，若寶寶在酒精尚未完全揮發的情況下就接觸到口腔，也會造成誤食的風險，所以消毒之後一定要記得放置一段時間風乾，才能給寶寶玩。

### ◎青少年飲酒問題

逢年過節，熱鬧的家人團聚時，很多家長可能覺得讓個頭已經開始長高的青少年，喝個一兩口酒作為轉大人的開始沒什麼關係，但實際上這個時期的青少年若開始飲酒，會造成注意力不集中，人格個性發展異常，不僅直接影響學習能力及表現，而且可能會造成中樞神經的傷害，甚至提高以後失智風險；且有研究顯示，未成年人越早接觸酒精，日後對酒精成癮的機率就越高，甚至可能高達 4 倍之多，這喝一口的代價對青少年來說，實在是太大了。

在臺灣青少年飲酒是一個越來越需要重視的問題，衛福部國健署公布的 106 年度高中、高職、五專學生的健康行為調查報告中便發現，已經有 72.7% 的人曾經喝過酒，有 25.2% 的人在過去 30 天內喝過酒，而在 107 年度針對國中學生的調查，已經有超過一半 (52.2%) 的學生曾經喝過酒，且在過去 30 天內，有喝酒的百分比超過一成 (14.5%)，其中男生的比例高於女生，甚至有 9.4% 的學生曾經喝醉，因為飲酒而打架、起衝突的百分比更達 2.7%，而且這些國中生通常取得酒的方式，以爸媽、兄弟姐妹或其他家人給的占最多，超過五成 (54.6%)，國內未成年飲酒的問題日益嚴重，家長不可不慎。

酒精對未成年的兒童來說，從胎兒到青少年時期，都可能造成腦部傷害，應該要儘量避免，除了不要直接接觸酒類飲品，含有酒精的料理和甜點也要注意，另外對消毒使用的酒精或含酒精的用品，也要注意管理及使用方式，減少誤食或不當使用的風險。臺大醫院健康電子報 小兒部主治醫師陳倩儀