

飲酒量的計算

臺北市立聯合醫院 松德院區 主治醫師 黃名琪

我到底喝了多少酒？飲酒量的計算？

只要我們算一算一星期內我們喝多少單位的酒，我們便可知道是否喝的太多。各個國家對於一個單位的酒精含量定義不一，在美國一個標準單位定義為 14 公克的酒精，丹麥與芬蘭則定義為 12 克，澳洲與紐西蘭為 10 克，英國為約 8 克，奧國定義為 6 克。國人因在體質上酒精代謝較差，所以一個單位在國人可能需要向下修正至 10 公克或以下。但若依世界衛生組織的定義，一個單位的酒精大約等於 10 到 12 公克的純酒精量，即相當於一瓶 350c.c.罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達 B。如果以公式來計量自己每瓶酒所飲下的酒精總量(公克數)，則可以下公式換算：

$$\text{每瓶酒精含量 (克)} = \%(\text{濃度或酒精度數}) \times \text{c.c. (毫升數)} \times 0.79(\text{密度}) \times 0.01$$

再以酒精公克數除以 10 公克，便約略可以計算出每瓶酒的總單位數。以下則列舉常見的幾種酒類，以及內含的酒精單位數：

每瓶之酒精單位數 (單位/瓶)		
罐裝啤酒：1	保力達、維士比：4.0	葡萄酒、紅酒：6.0-8.0
參茸酒：7.5	紹興酒：8.0	米酒：11
高粱酒(300cc)：14.5	威士忌、白蘭地(600cc)：20	

我是不是已經飲酒過量了？

根據目前美國國家衛生研究院酒精濫用與酒癮研究所的資料顯示，如果飲酒量超過以下所列， 就需要注意已經是飲酒過量了，也就是說將會帶來身體或人際的相關傷害。

- 任何小於(或等於)65 歲的男性，如果每週飲酒量超過 14 單位，或是在每次喝酒場合的飲酒量超過 4 單位。
- 任何女性或大於 65 歲以上的男女性，如果每週飲酒量超過 7 單位，或者在

每次喝酒場合的飲酒量超過 3 單位。

我是不是危險性飲酒者

若您於過去一年中，曾經有一次喝酒酒量超過以下的量，您就已經是危險性飲酒者了：五瓶啤酒（一瓶 350c.c.的啤酒 5 瓶），或 750c.c.保力達 B 或三洋維士比，或 600c.c.紅酒，或 200c.c.白蘭地或威士忌，或 150c.c.高粱酒。若為危險性飲酒者，則未來有較高的危險可能會發展為酒癮。整理成一個簡單明瞭的表如下：

	啤酒	保力達或三洋維士比	紅酒	白蘭地或威士忌	高粱酒
男性 (5 個單位)	1,750c.c.	750c.c.	600c.c.	200c.c.	150c.c.
女性 (4 個單位)	1,400c.c.	600c.c.	480c.c.	160c.c.	120c.c.

這個計算方式其實是根據美國國家衛生研究酒精濫用與酒癮研究所提供的快速篩檢法，幫助自己了解是否具有危險性飲酒問題：“一年來你曾經一次飲酒超過（男性）5 個單位或（女性）4 個單位的酒精量以上？”若答案為是，則你已經喝得太兇，並且有礙健康了。

在預防勝於治療的前提下，人們需要留意自己的飲酒型態，就像飲食要注意避免高脂飲食以預防代謝症候群一樣道理，要避免危險性飲酒以預防酒癮。否則一旦到了酒癮，便會對酒精使用失去控制，甚而每下愈況，難以回復。

我是不是已經到達「問題性飲酒者」了？

根據研究顯示，過量飲酒如果沒有得到適當控制，很容易就到變成了所謂的問題性飲酒者，在此情況下，將有 1/3 到 1/2 的個案會成為酒精濫用與依賴(酒癮)者。下方的檢測表則在協助自己計分，每一題的相加得總分，如果男性總分大於或等於 8 分(女性的總分或許更低，國內尚無資料)，表示你已經是問題性飲酒者，請尋求專業進一步評估或協助。

酒精使用疾患確認測驗 (檢測過去一年內有在喝酒的那段時間內)

	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
你多久喝一次酒？	從未	1 分	2 分	3 分	4 分
在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒〔單位〕？	1 或 2	3 或 4	5 或 6	7 或 9	超過 10
多久會有一次喝超過六單位的酒？	從未	每月少於一次	每月	每周	每天或幾乎天天
過去一年中，你發現一旦開始喝第一口酒後就會一直喝下去的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每周	每天或幾乎天天
過去一年中，因為喝酒而無法做你平常該做的事的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每周	每天或幾乎天天
過去一年中，經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每周	每天或幾乎天天
過去一年中，在酒後覺得愧疚或自責的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每周	每天或幾乎天天
過去一年中，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每周	每天或幾乎天天
是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？	無		有，但不是 在過去一年		有，在過去一年中
是否曾經有親友、醫生、或其他醫療人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點？	無		有，但不是 在過去一年		有，在過去一年中