

喝酒有害嗎？

臺北市立聯合醫院 松德院區 郭彥君醫師及黃名琪主治醫師

酒精對身體的傷害是取決於您的飲酒方式。一定要知道如果您喝得愈多，就愈容易會有因酒精造成的問題。短期喝酒的影響包括酒後會增加意外事故的機率，容易造成判斷力下降而讓自己暴露在危險情境，並且衝動性上升、無法自我控制。只要您長期習慣性地喝酒，就會有更高的風險會得到癌症、中風、心臟病、肝病等疾病，也會對大腦及神經系統造成損傷。

喝酒是沒有一個所謂絕對安全的喝酒量，不管喝多少量的酒都有產生危害的風險。這邊有一些能讓您減少喝酒並降低酒精危害的方法，您應該試一試。讓自己喝酒的量減少，控制在安全飲酒的範圍內，幫助自己避免身體健康出狀況，讓身心都在最佳狀態。

保持低危害

醫療上，建議男性一週的喝酒量總和不要超過 14 個酒精單位，女性不要超過 7 個酒精單位([參考文章：2. 什麼是酒精單位](#))，才能降低酒精對身體健康的危害風險。如果要喝酒，一天的喝酒量也建議不要超過 4 個酒精單位的危險飲酒量。

酒喝得越多，產生酒精危害的風險就越高。如果您平常就習慣喝酒會超過安全飲酒建議量，那造成短期及長期酒精危害的風險就會大幅提高。

女性要注意，通常因為生理機轉的不同，喝酒超過建議的安全飲酒量時，酒精傷害的程度會比男性更高。

如何避免酒醉

短期內要減少酒精對您的危害，您需要在每次的喝酒都維持安全的飲酒量；您可以嘗試以下降低酒精危害風險的方法：

- 喝酒前要先吃點東西愜胃
- 每次喝酒時要記得控制好自己喝的酒總量
- 喝酒時喝得越慢越好，可以加冰塊或加水稀釋
- 不要只喝酒，一定要搭配喝其他飲料或水
- 避免到危險的場所或活動，並確認跟您喝酒的人都是認識、可以信賴的親朋好友，並確定自己可以安全回家。

記得酒後，不可以開車！

尋求協助與更多資訊

請您將自己喝酒的狀況告訴醫師，醫師可以針對您的狀況提供專業建議，讓您知道自己如何在生活及飲酒上做改變，並且持續協助您維持健康與安全。如果您知道您的朋友或您自己有喝酒方面的問題，歡迎您到臺北市立聯合醫院。