



拒絕飲酒

健康久久久

1 適量飲酒

過量飲酒將嚴重影響身體健康。世界衛生組織對於飲酒安全量，依據酒的種類都有不同程度的建議，您可以參考下列飲酒安全劑量來飲用，但不喝酒更好。



男性

330cc/罐 啤酒 <2 罐/天

58% 高粱 <42cc/天

40% 威士忌 <62cc/天



女性

330cc/罐 啤酒 <1 罐/天

58% 高粱 <21cc/天

40% 威士忌 <31cc/天



喝混酒對身體傷害很大，
不要有混酒飲用的行為。

2 過量飲酒，小心酒癮纏上身

♥ 如果您的飲酒超過上述的安全劑量且生活出現以下狀況，您可能已經是酒精成癮，建議您就醫治療！

- ① 經常喝酒，影響工作、學業或家庭。
- ② 明知對身體有害，仍繼續喝酒。
- ③ 酒量越喝越多，遠遠超過自己原先想喝酒的量。
- ④ 多次想要戒酒，卻也多次失敗。
- ⑤ 一再捲入與喝酒有關的法律糾紛，像是酒駕、暴力等。
- ⑥ 明知對心理、人際關係造成傷害，仍然繼續喝酒。

♥ 如果一兩天不喝酒，您的身體出現以下的狀況，那代表酒精已經讓您的健康亮起紅燈，要盡快就醫！

- ① 手部震顫增加
- ② 焦慮
- ③ 失眠
- ④ 噁心或嘔吐
- ⑤ 暫時性視覺、觸覺、聽覺之幻覺或錯覺
- ⑥ 精神運動性激動(坐立難安)
- ⑦ 癲癇



3 酒癮傷身傷人還傷心

♥ 酒精對身體的傷害是全面性的，經常見到的傷害如下：

- ① 肝臟 | 酒精性脂肪肝、肝炎、肝硬化
- ② 大腦 | 酒精性失憶症、早發性失智症
- ③ 胰臟 | 急慢性胰臟炎
- ④ 心臟血管 | 血管硬化、高血壓
- ⑤ 腸胃道 | 腸胃炎、食道靜脈曲張、便秘
- ⑥ 代謝疾病 | 高血脂症、糖尿病
- ⑦ 骨頭 | 骨質疏鬆、髖關節壞死
- ⑧ 癌症 | 口腔癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌等。

♥ 飲酒雖然是常見的社交行為，但是過度的飲酒，甚至是酒癮，會造成許多家庭與社會問題：

- ① 家庭失和
- ② 友誼破裂
- ③ 意外衝突
- ④ 酒後駕駛
- ⑤ 脫序行為

4 我是否染上酒癮了？

臺灣有經過專家設計與臨床使用的自填式華人飲酒問題篩檢問卷，您可以自我檢測。

飲酒問題篩檢問卷

- | | 是 | 否 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Q1 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q2 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q3 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q4 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

若有任一題勾選「是」，請考慮向醫師諮詢與接受評估。

5 酒癮戒治資訊

如果您有任何疑問或需求，可逕洽「臺北市社區心理衛生中心」
諮詢專線：(02) 3393-7885 (上班日9:00-22:00)
或透過QRcode查詢相關就醫治療資訊。

心衛中心 酒癮治療資訊



衛福部 酒癮治療資訊



廣告