

## 酒 - 摘要

如果酗酒過度且難於戒掉，請向醫生或護士諮詢。也可查看有關酒更詳細的小冊子。

### 什麼是飲酒的安全限度？

- 男士 - 每週不超過 21 個單位（且任何一天不超過 4 個單位）。
- 女士 - 每週不超過 14 個單位（且任何一天不超過 3 個單位）。
- 孕婦 - 未有具體資料。因此，不少孕婦都避免或根本滴酒不沾。

通常飲酒超過以上限度越多，酒精帶來的危害便會越大。此外，即使每週飲酒總量可能不是很多，但是酗酒（例如，每週兩次 10 個單位）也是有害的。

### 每個單位的酒大約等於：

- 半品脫正常濃度的啤酒、蘋果酒或窖藏啤酒。
- 普通白酒（25 毫升）或酒精含量增濃的葡萄酒，如雪利酒（50 毫升）。
- 一小杯（125 毫升）酒精度 8% 的葡萄酒。

注意：使用以上「簡略指南」容易低估酒中的酒精量。這是因為現在許多啤酒酒精濃度較高，葡萄酒通常用 175 毫升的玻璃杯（較一小杯為多）。許多葡萄酒也比標準葡萄酒酒精濃度更高（某些酒精濃度為 12-14%）。

### 如果飲酒過量會有什麼問題？

會增加患病的風險，如：肝炎（肝臟發炎）；肝硬化（肝臟嚴重結疤）；胃胰腺失調；抑鬱症；焦慮症；性功能障礙；肌肉與心肌疾病；高血壓；神經組織損壞；意外事故 - 尤其是因火災與車禍而導致的受傷甚至死亡；一些癌症（口腔、咽喉、肝臟、結腸與乳房）；肥胖（酒中含有許多卡路里）。

可能會構成對酒的依賴。這意味著如果有一天一旦停止飲酒，便會有令人不舒服的斷癮症狀。例如：感到噁心、顫抖、發汗、有酒癮。因此，請每天開始停止飲酒以避免這些症狀。

可能會傷害他人。許多家庭由於有一個令人厭煩的酗酒者而受到嚴重影響。感情、經濟與心理痛苦都經常會出現在這類家庭。令人厭煩的酗酒者通常都會否認或拒絕接受酗酒是問題的來源。

### 解決酗酒問題

許多人都能很輕易地戒掉酗酒。嘗試飲用低酒精度的啤酒、減緩飲酒的速度或減少每週飲酒的次數。對於有些人來說更困難的是承認本身存在的問題，這可能是向理智飲酒邁了一大步。醫生、護士或輔導員提供的輔導與支援往往很有幫助。我們更建議一些人採用「解毒」療法。然而，在某些情況下，需要專家提供治療

計劃。

進一步協助：*戒酒專線 - 國家戒酒熱線* 電話：0800 917 8282

© EMIS 與 PIP 2003    2003 年 5 月更新