

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 83



過量飲酒很危險。

請您在還能思考時戒酒。



喝多少算過量？

對於男性：

- 過量飲酒指在短時間（例如2個小時）內喝5杯或更多杯酒，或
- 在一週內喝酒超過14杯。

對於女性和年滿65歲者：

- 過量飲酒指在短時間（例如2個小時）內喝4杯或更多杯酒，或
- 在一週內喝酒超過7杯。

1杯酒有多少量？



12盎司玻璃杯裝、瓶裝或罐裝啤酒或淡啤酒



5盎司玻璃杯裝葡萄酒，或3.5盎司玻璃杯裝強化葡萄酒



1.5盎司“小杯”裝蒸餾酒或白蘭地（不論是單喝還是和其他飲料混合）

過量飲酒很危險

過量飲酒會增加罹患多種疾病的風險。

- 肝硬化（肝臟結疤）
- 肝炎
- 骨質疏鬆
- 高血壓
- 心臟擴張或心肌虛弱
- 口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、乳癌和結腸癌
- 免疫力差
- 肺炎和其他感染
- 意外事故和受傷
- 施暴或成為暴力行為的受害者
- 抑鬱症、失智症和其他心理疾病
- 自殺

有時，飲酒無論多少都會帶來危害

如果您處於如下狀況，最安全的是根本不喝酒：

- 要開車或操作機器
- 懷孕或正準備懷孕
- 正在照顧兒童或其他人
- 個人有酒精或藥物依賴史
- 正服用會和酒精發生相互作用的處方藥或非處方藥
- 低於法定飲酒年齡（21歲）
 - 喝酒的兒童和青少年發生機動車碰撞事故和造成酒精相關性大腦損傷的風險要高得多。
 - 對他們而言，越早開始喝酒，到成年時出現酗酒問題的可能性越高。

如果您有如下狀況，對飲酒一定要格外謹慎：

- 有酒精或藥物依賴家族史
- 患有某些疾病，例如糖尿病、充血性心衰竭或長期的胃病、胰臟病或肝病 — 肝炎患者每天即使只喝一杯酒也會加快肝臟損壞
- 有抑鬱症病史
- 患有精神病

什麼是酒精依賴？

酒精依賴是一種病，如果放任不管，通常會越變越嚴重。

症狀包括：

- 極度渴望 – 想要喝酒的願望非常強烈
- 失去控制 – 無法停止喝酒
- 身體依賴 – 斷癮症狀（嘔吐、出汗、顫抖、焦慮）
- 耐受量增加 – 需要喝更多酒才能感受到酒精的效力
- 暫時性失憶 – 忘了喝酒時發生的事情



酗酒可以治療

有許多治療方法可供選擇，包括藥物治療。

- 誠實地正視自己的飲酒問題以及飲酒對自己和他人的影響不是一件容易的事。但在尋求幫助時，誠實正視的態度通常是第一步，也是最重要的一步。
- 欲獲取幫助和資訊，請和您的醫生討論，或撥打LifeNet（見“更多資訊”）。

不要放棄！

人們可以每天越變越好，也確實能做到。
您完全有可能恢復正常狀態。

更多資訊及幫助

- 欲獲取幫助，解決酗酒或吸毒問題，請：撥打311或LifeNet (800-543-3638)
- 西班牙語LifeNet：877-AYUDESE (877-298-3373)
- 心理安康一線牽 (Asian LifeNet) (國語、粵語和韓語)：877-990-8585
- 匿名戒酒者協會 (Alcoholics Anonymous)：www.nyintergroup.org或212-647-1680
- 國家酗酒和藥物濫用資訊交換中心 (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)：www.samhsa.gov或1-800-729-6686.

**請撥
311**

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email

您是否有酗酒問題？*

勾選每個問題答案旁的方框。在“得分”欄輸入每個問題的得分，然後相加得出總分。

關於“1杯酒”的定義，請參見“1杯酒有多少量？”

過去12個月內：	0	1	2	3	4	得分
1 您是否經常喝含酒精的飲料？	從來不喝 <input type="checkbox"/>	每月一次或更少 <input type="checkbox"/>	每月2至4次 <input type="checkbox"/>	每週2至3次 <input type="checkbox"/>	每週4次或更多 <input type="checkbox"/>	
2 喝酒的那天，您一般要喝多少杯？	1至2杯 <input type="checkbox"/>	3至4杯 <input type="checkbox"/>	5至6杯 <input type="checkbox"/>	7至9杯 <input type="checkbox"/>	10杯或更多 <input type="checkbox"/>	
3 您是否經常一次喝6杯酒或更多？	從來沒有 <input type="checkbox"/>	每月不到一次 <input type="checkbox"/>	每月一次 <input type="checkbox"/>	每週一次 <input type="checkbox"/>	每天一次或幾乎每天一次 <input type="checkbox"/>	
總分						

您的得分有什麼含義

總分達到如下水準表示喝酒對您有害：

- 女性和年滿65歲者得分為**3分或更高**
- 男性得分為**4分或更高**

請和您的醫生討論，或參閱“更多資訊及幫助”。

* 改編自：AUDIT-C，酗酒問題甄別測試摘要版。

可從如下網站獲取：

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1097/01.ALC.0000164374.32229.A2/pdf>



紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene

與以下單位共同製作：
Prepared in cooperation with:

心理衛生處

Division of Mental Hygiene

嗜酒與藥物濫用預防、護理和治療科

Bureau of Alcohol and Drug Use
Prevention, Care and Treatment



過量飲酒很危險。

請您在還能思考時戒酒。

請撥
311

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170種語言翻譯