

# 酒精與肝炎

如果您是肝炎患者，徹底禁酒最為安全。

## 對減少飲酒的幾點建議

1. 避免飲酒。避免家中備酒，並設法避開涉及飲酒的活動。
2. 用水或汽泡水代替酒精飲料。
3. 當您感到飲酒的衝動時，應提醒自己為什麼想要避免飲酒，或是給朋友打電話尋求幫助。
4. 在您通常喝酒的時段內，改做運動或培養新的愛好。

如需更多建議，請造訪  
[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](http://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov)



# 制定行動計畫

## 內容

---

範例：我要戒酒，或者每月僅限一杯。

## 方式

---

範例：在社交場合，我只喝氣泡水，不喝啤酒。

## 時間

---

範例：我要在下次與朋友聚會時開始實行。

如需要獲得幫助或瞭解治療選項，請與您的健康照護提供者溝通，或者撥打 **311**。