第 6 卷，第 2 期

NYC Health

nyc.gov/health

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 48

喝多少酒才算過量？

多數成年人都能安全地飲酒。

但是對某些人來說，這是一個陷阱。

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，關注您身體！

喝多少酒才算過量？

- ***男性***：在一次場合中喝超過4杯，或是一星期超過14杯。
- ***女性與年滿65歲以上的老人***：在一次場合中喝超過3杯，或是一星期超過7杯。

"1杯"的定義：

一杯、一瓶或一罐12盎司的啤酒或淡酒

一杯5盎司的葡萄酒或是3.5盎司的加烈葡萄酒

一杯1.5盎司純飲杯（shot glass）的烈酒或白蘭地（直接喝或是做成調酒）

飲酒過量的風險

飲酒過量有害健康，還會讓患下列疾病或狀況的風險增加：

- 肝硬化（肝臟上出現瘢痕）
- 肝炎
- 骨質疏鬆
- 高血壓
- 心室肥大或心肌功能衰退
- 口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、乳癌和大腸癌
- 免疫系統功能減弱
- 肺炎和其他感染
- 意外事故或傷害
- 做出暴力行為，或是遭受暴力對待
- 憂鬱症、失智症和其他精神疾病
- 自殺

有些人不該喝酒

任何人在下列情況下都*絕對不該*喝酒：

- 開車或操作機器時。
- 懷孕中，或是嘗試懷孕期間。
- 正在照顧兒童或其他人的時候。
- 個人有酗酒或藥物濫用史。
- 正在服用會和酒精發生相互作用的處方藥或非處方藥。
- 未達合法飲酒年齡。
  - 兒童與青少年如果飲酒，其發生車禍和出現酒精性腦部傷害的風險會大大增加。
  - 兒童愈早開始飲酒，則成年後酗酒的可能性就愈高。

如有下列情況的話，您在飲酒方面就應該要*特別謹慎*：

- 有酗酒或藥物濫用的家族史。
- 患有某些疾病，例如糖尿病、充血性心衰竭或肝、胃或胰臟的慢性疾病。
- 有憂鬱症史。
- 有精神疾病。

酗酒是一種病

- 酗酒，或稱酒精依賴，是一種疾病。若未經治療，通常會繼續惡化。其症狀包括：
  - **極度渴望**—有強烈想要喝酒的慾望。
  - **失去控制**—無法停止喝酒。
  - **生理依賴**—停止喝酒後，會出現生理不適（噁心、流汗、發抖、焦慮）。
  - **酒量變大**—必須要喝更多的酒，才會感覺到酒精的效果。
  - **出現黑矇狀態**—忘記飲酒時所發生的事。

"飲酒問題" 不僅僅出現在慣常酗酒的當中。

- "飲酒問題" 是指飲酒給飲酒者帶來傷害，它能威脅到飲酒者的健康，或對他人造成危險—*不論飲酒者的嗜飲程度為何*。
- 有時候，即使適度飲酒也會引起這樣或那樣的問題。
  - 服用某些藥物時，即使僅僅喝少量的酒也會造成危險。
  - 對於罹患肝炎的人來說，即使每天僅喝一杯酒，也會加速肝臟損傷。

第一版印刷：2003年4/5月 - 修訂/再版：06/03, 03/04, 09/04, 03/07

飲酒問題是可以治療的

- 誠實面對自己的飲酒問題可能並不容易，酗酒的人常常會否認自己有飲酒問題。自己嗜酒而又不願意承認，這本身就是“飲酒問題”的一個組成部份。
- 有許多治療方式可供您選用。如需協助或索取更多資訊，請您：
  - 與您的醫生或一位物質濫用諮詢顧問商談。
  - 撥打1-800-LifeNet（1-800-543-3638），中文為1-877-990-8585（心理安康一線牽)。請參見“更多資訊”。
  - 打電話給匿名戒酒者協會（Alcoholics Anonymous）或去參加他們組織的聚會。

如果您關心的人有飲酒方面的問題：

- 鼓勵他/她尋求專業協助。
- 照顧好*您自己*—建議您加入一個支援團體，例如Al-Anon或Alateen。

不要放棄！

每天都有人在康復之中。

飲酒問題是可以治癒的。

更多資訊與協助

- 請撥1-800-LifeNet(1-800-543-3638)，中文為1-877-990-8585(心理安康一線牽）或撥311轉LifeNet，請對方提供有關酒精濫用或其他物質濫用方面的協助。
- 匿名戒酒者協會(Alcoholics Anonymous): 請造訪 www.nyintergroup.org，或撥212-647-1680。
- Al-Anon與Alateen: 請造訪www.samsha.org，或撥212-941-1680。
- 國家酒精及毒品勒戒資訊交換組織(National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information): 請造訪www.samsha.org，或撥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》可從**nyc.gov/health**獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問**nyc.gov/health/e-mail**

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至**healthcml@health.nyc.gov**，並附上您的姓名和郵寄地址

您有飲酒方面的問題嗎？

請做以下的CAGE 測驗
（CAGE是下列英文單詞的縮寫）。

您是否曾經：	是	否
1 認為您應該... **減少飲酒量 (Cut)？**	○	○
2 當有人勸您戒酒的時候... **會被激怒 (Annoyed)？**	○	○
3 對於自己飲酒... **感到害怕、不安或有罪惡感 (Guilty)？**	○	○
4 一早醒來的時候... **需要喝一杯 "醒神酒" (Eye-opener)？**	○	○

如果第1題和第2題回答"是"的話，表示您可能有嗜酒問題
如果第3題和第4題回答"是"的話，表示您可能對酒精有了依賴性

NYC Health
nyc.gov/health

健康公報

紐約人關心事項的健康公報系列之一

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長
Lloyd I. Sederer, M.D., 執行副局長, 主管心理衛生處

交流科 Bureau of Communications
Geoffrey Cowley, 協理局長
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編
Drew Blakeman, 資深撰稿人
Caroline Carney, 責任編輯
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作：
心理衛生處 (Division of Mental Hygiene)

喝多少酒才算過量？

請撥 311
非緊急的紐約市服務請致電311
電話上提供170種語言翻譯

MH3TCNY06C - 03.07