

The background features a stylized illustration of two glasses. On the left is a tall glass of beer with a thick, bubbly head of foam. On the right is a stemmed glass of wine, partially filled. Both are rendered in a sketchy, line-art style. The text is overlaid on the left side of the image.

理性飲酒： 如何降低酒精相關 危害的風險

酒精在美國是最易得的物質之一。許多人飲酒後可以不出現不良後果。然而，紐約近半數的飲酒者都報稱存在酗酒（長期喝酒）或暴飲（短時間內大量喝酒）情況。這兩種飲酒方式都可能增加出現嚴重健康問題、受傷或發生事故、施暴或遭受暴力的風險。

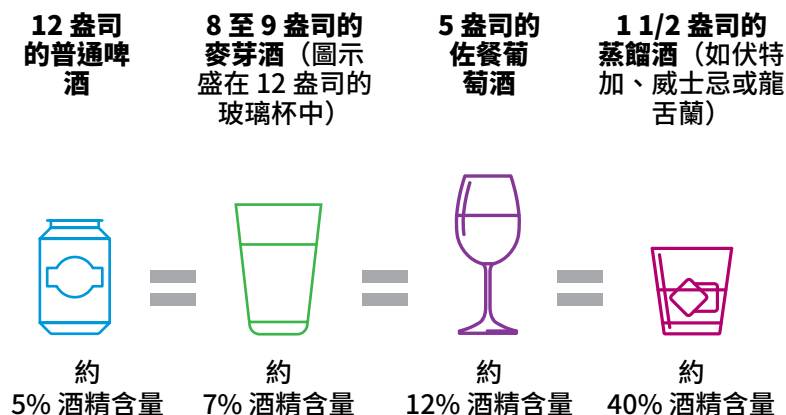
閱讀本手冊以詳細瞭解：

- 酒精的影響
- 如何估量自己要喝的酒有多大酒精含量
- 如何理性地飲酒，以降低酒精相關危害的風險
- 如何尋求治療和支援



估算酒精含量

一杯酒含有多少酒精，可能並沒有一個明確的界定。這張圖表顯示了一些標準杯中的酒精含量：



摘自美國國家酒精濫用與酗酒研究院 (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) (niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink)

知道自己喝了多少標準杯的酒嗎？

- 一瓶葡萄酒為 5 標準杯。
- 一品脫啤酒為 1 1/3 標準杯。
- 「五分之一加侖」（750 毫升）烈酒相當於 17 標準杯。
- 許多混合飲料（如馬提尼或大都會雞尾酒）都相當於 2 至 3 標準杯。

您的飲酒狀況是否給您帶來風險？

瞭解自己的飲酒狀況，可以幫助您確定不良後果的風險。在下面每個問題中寫下您的分數，並將總分相加：

過去一年中：	0	1	2	3	4	得分
您喝酒精飲料的頻率有多高？	從來沒有	每月一次或更少	每月2到4次	每週2到3次	每週4次或更多	
在您飲酒的日子裡，您一般喝多少杯酒精飲料？	1到2杯	3到4杯	5到6杯	7到9杯	10杯或更多	
您在同一個場合中喝6杯或以上酒精飲料的頻率是多少？	從來沒有	每月少於一次	每月一次	每週一次	每天或幾乎每天	

總分：

如果您的分數如下，可能表明您的飲酒行為對健康有害：

- 4分或更高（對於男性）
- 3分或更高（對於女性和65歲或以上人員）

來源於 AUDIT-C，即簡版《酒精使用障礙識別測試》(Alcohol Use Disorders Identification Test)

為了降低酒精相關危害的風險，請將飲酒量限制在下述範圍內：

男性	女性
每天不超過 4 杯，每週不超過 14 杯	每天不超過 3 杯，每週不超過 7 杯

摘自美國國家酒精濫用與酗酒研究院 (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))

在跨性別、非常規性別和雙性人員的飲酒限額應如何設定問題上的研究依然有限。由於人體的酒精代謝存在性別差異，這些飲酒量限額仍是依據出生認定性別而劃分的。

酒精相關危害

面臨酒精相關危害的風險程度取決於您的飲酒量和頻率。酗酒和暴飲都能損害您的健康。

酗酒定義為在平均 30 天的週期內：

- 每天喝兩杯酒精飲料（男性）
- 每天喝一杯酒精飲料（女性）

暴飲是通常出現在下列飲酒行為之後、體內血液酒精濃度 (blood alcohol concentration, BAC) 達到或超過 0.08% 的狀況：

- 兩小時內喝 5 杯或更多酒精飲料（男性）
- 兩小時內喝 4 杯或更多酒精飲料（女性）

您的 BAC 還可能受其他因素影響，如年齡、身高、體重或當天服用的其他藥物。

酗酒和暴飲的危害有哪些？

短期危害包括：

- 意外事故或傷害
- 施暴或遭受暴力，如殺人、自殺、親密伴侶暴力或性侵犯
- 不安全的性行為，可能導致性傳播感染或意外懷孕

長期危害包括：

- 口腔癌、咽喉癌、食道癌、乳腺癌或結腸癌
- 慢性健康問題，如高血壓、肝臟疾病或心臟病
- 心理健康障礙，如抑鬱症或癡呆症
- 酒精使用障礙 (alcohol use disorder, AUD)

在服用其他藥物時飲酒可能增加受傷或用藥過量的風險。

酗酒或暴飲者如果突然停止飲酒，可能面臨酒精戒斷風險。酒精戒斷可能危及生命，因此需要醫療照護和監測。症狀包括發抖、心率和血壓升高、失眠、焦慮、出汗、噁心和嘔吐或癲癇發作。

什麼是 AUD？

AUD 是一種慢性健康問題，表現為患者無法停止或控制其飲酒行為。AUD 跡象包括：

- 強烈、無法抗拒的飲酒衝動
- 一旦開始飲酒就無法停止
- 記憶空白
- 需要喝更多的酒才能感受到其作用
- 酒精戒斷症狀

AUD 可以透過藥物、心理諮詢或互助小組來治療。

哪些人應避免飲酒？

21 歲以下的飲酒者面臨更高的 AUD（特別是如果不滿 15 歲即開始飲酒）、不安全的性行為、酒駕、施暴或遭受暴力的風險。在美國，未滿 21 歲飲酒也違法。

懷孕人員應避免飲酒，以預防可導致童年期嚴重學習、行為和發育問題的胎兒酒精譜系障礙 (fetal alcohol spectrum disorders, FASD)。雖然並非每個孕期接觸酒精案例最終均會導致 FASD，但為安全起見，妊娠期內還是最好避免飲酒。

肝病（如肝炎）患者如果飲酒，則會增加肝臟受損或其他肝臟疾病（包括肝纖維化和癌症）的風險。為了保護肝臟，肝病患者應避免飲酒或減少飲酒量。

降低自身風險

飲酒方面哪怕只做出微小的改變，也可以降低酒精相關危害的風險。不同的人適用不同的策略。以下是一些您可以嘗試的理性飲酒建議：

- 遵守第 4 頁上的飲酒限額。
- 留意自己的飲酒量，以及在哪些場合或情境下，自己會喝得更多。
- 開始飲酒之前，記下本次場合中您希望自己不要超過的最高飲酒杯數。
- 拉開時間、有間隔地飲酒。每杯酒精飲料之間，穿插著喝一杯無酒精飲料（如蘇打水或水）。
- 飲酒時吃些食物。
- 參加不以飲酒為主的活動。
- 避開促使您喝酒的人和場所。
- 向朋友或專業人士求助，幫自己設定並實現目標。
- 如果您喝酒是為了解壓或心理健康問題，或者您對自己的飲酒狀況感到擔憂，或想瞭解有關 AUD 的詳細資訊（包括治療方法），請諮詢健康照護提供者。如需幫助查找健康照護提供者，請致電 **311** 或 844-692-4692。

資源

如需更詳細瞭解飲酒相關資訊，並查找相關服務，請造訪：

- nyc.gov/alcoholanddrugs
- oasas.ny.gov/recovery-starts-here
- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- cdc.gov/alcohol

聯絡 988，可獲得免費且保密的危機諮詢、心理健康和藥物使用支援以及照護轉介。

請致電或傳送簡訊至 988，或造訪

nyc.gov/988 進行線上聊天。簡訊和聊天服務均以英文和西班牙文提供，而心理諮詢師還能以 200 多種語言提供全天候的電話輔導服務。