

酒精与肝炎

如果您患有肝炎，彻底禁酒最为安全。

对减少饮酒的几点建议

1. 避免饮酒。避免家中备酒，并设法避开涉及饮酒的活动。
2. 用水或气泡水代替酒精饮料。
3. 当您感到饮酒的冲动时，应提醒自己为什么想要避免饮酒，或给朋友打电话寻求支持。
4. 在您通常喝酒的时间段内，改做运动或培养新的爱好。

如需更多建议，请访问
RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov。



制定行动计划

内容

示例：我要戒酒，或者每月仅限一杯。

方式

示例：在社交场合，我只喝气泡水，不喝啤酒。

时间

示例：我要在下次与朋友聚会时开始实行。

如需获得帮助或了解治疗方案，请咨询您的医疗保健提供者，或致电 **311**。