

## 酗酒

據研究指出，喝適量的酒精對某些人的健康有益。例如，有證據顯示40歲或以上的男性和停經後的女性每天喝一至兩個單位酒精（但不超過這份量），能預防冠心病。

### 建議每天限量

男性每天喝的酒精應不要超過三至四個單位，女性每天則不可超過二至三個單位。這只是指引，並不是酒量的指標，所以每天不應喝酒喝到這個限度；也不應累積整個星期的單位份額，留到週末盡情大喝。

### 強度和單位

酒精飲料的強度是以酒精在某一體積中的百分比（ABV）作為指標。例如，威士忌的ABV一般為40%，即在某一體積的體積，有40%是純酒精。普通強度的淡啤酒的ABV約為3.5%，葡萄酒的ABV一般為12%。

一個單位代表八克純酒精（不論容器內有多少酒），而ABV就是一公升酒所含的單位數目。以一罐500毫升（半公升）的淡啤酒為例，若其ABV是9%，其酒精含量即為4.5個單位。

一個單位相等於：

- 約半個品脫（284毫升）普通強度的淡啤酒、啤酒或蘋果酒
- 一般酒吧銷售的25毫升烈酒或一小杯高酒精度的葡萄酒，如些厘酒或砵酒（40%ABV）
- 一小杯（125毫升）ABV為9%的餐酒

以下圖表更詳盡說明酒精單位與每天喝酒限量之關連：

酒類	單位數量	男性每天的限量	女性每天的限量
超級強度的啤酒 9%	一罐(440 毫升) = 四個單位	一罐	半罐
標準的啤酒或淡啤酒 3.5%	一品脫 = 二個單位	二品脫	一點五品脫
低酒精含量的啤酒 1%	一罐(275 毫升) = 零點三個單位	十三罐	十罐
氈酒 37.5%	一罐(25 毫升) = 一個單位	四罐	三罐
餐酒 12%	一杯(125 毫升) = 一點五個單位	兩杯半	兩杯

### 酗酒和酒癮

經常飲酒或飲酒過量可導致上癮。世界衛生組織確認依賴酒精（酒癮）為疾病。

若你於過去一年內曾有以下三個或以上的病徵，你便屬於有酒癮。

- 極度希望喝酒
- 喝酒時無法自制
- 當停止或減少喝酒時，生理上會出現戒癮症狀，如流汗、發抖、不安和作嘔
- 增加對酒精的耐受性（即需要更多酒精才能滿足）
- 逐漸忽視其他活動
- 即使喝酒造成明顯傷害，仍繼續喝下去

酗酒是指：雖不至依賴酒精，但喝酒的程度足以導致生理或心理有實際傷害，即每天的酒量超過以上建議的限度。

### 喝太多對生理有什麼影響？

#### 短期影響

酒精抑制腦部控制判斷能力的部分，導致抑制機能喪失。它也影響身體的協調，令視野模糊、口齒不清和失去平衡力。在短時間內喝大量的酒（狂飲作樂）可導致神智不清、昏迷，甚至死亡，因為昏迷時嘔吐可令人窒息而死。

#### 長期影響

酒精乃是毒品。儘管一個人很少會喝酒喝至中毒的地步，但是經常喝酒或喝得過量，都會損壞身體的器官，增加患上某些疾病的機會以及使已有的疾病情況惡化。長期喝酒過量會引起以下疾病：

- 腦細胞喪失
- 肝臟損壞
- 胃炎和胃出血
- 高血壓（可導致中風）

- 某些癌症
- 心臟衰竭
- 神經損壞
- 癲癇

喝酒過量亦可導致缺乏維他命、癯肥、性問題、不育、肌肉疾病、皮膚病和胰臟發炎等。

### 酒精和女性

女性的體液比男性的少，所以一個女士與身材相約的男士喝相同份量的酒時，由於其體內的酒精濃度較高，女士會較易喝醉。女性亦比男性更容易患上肝病。

女性在懷孕期間喝酒過量，誕下的嬰兒有機會患上胎兒酒精症候群(FAS)，其病徵包括發育不良、神經系統有毛病、智商低和面部畸形發展。有證據顯示懷孕女性每星期喝酒多於十單位，較容易誕下體重不足的嬰兒，但若每天只喝一單位的酒，風險一般很低。

### 喝太多酒會帶來什麼心理影響？

酒精雖然起初可令人感到放鬆，但最終會使人更加憂慮。它也與睡眠困擾、情緒起伏、自殘行為、暴力和抑鬱等問題有關，很多嘗試自殺個案都是由酒精引起的。

### 減少喝酒

寫一本「喝酒日記」，記錄一星期飲用了多少酒精。它可顯示所喝酒精的程度是否在安全標準內，並提示需要避免那些情況以助減少喝酒的份量。以下辦法或可助你減少喝酒：

- 晚點才上街，遲些才喝第一杯酒
- 喝酒精含量較少的酒來取代平時愛喝的酒
- 每星期最少有兩天滴酒不沾
- 選擇需花較長時間飲用的酒，如啤酒，慢慢地喝
- 在任何場合下均限制自己喝酒的份量，如五個單位以下
- 用喝酒以外的方法來放鬆自己
- 喝不含酒精或酒精含量低的飲料
- 戒除午飯時間或工作後喝一杯「快酒」的習慣
- 除上酒吧之外，多作點別的活動
- 買酒精含量較低的啤酒和紅酒
- 在家只擺放不含酒精的飲料
- 避免空肚時喝酒

### 需要戒酒的人可尋求什麼幫助？

#### 輔導和支持

可向普通科醫生尋求意見和支持；如有需要，社區戒酒組織或專業輔導人員也能提供協助。

為了減輕戒癮症狀，一些由醫生處方的藥物，如 Valium，可一次過服用數天。

有兩種藥物可防止再染酗酒惡習：

- Disulfiram：服下這種藥後，即使喝少量的酒，也會令人感到不適。如果喝了大量的酒，更會嚴重不適，甚至對生命構成威脅
- Acamprosate：影響腦內的神經傳遞素，減低對酒精的渴求。它可能會帶來副作用，如頭痛、肚瀉和皮疹

長期依賴酒精的人通常都營養不良。如果有此情況，可服用維他命補充劑。

### 索取更多資料

#### Alcoholics Anonymous Hong Kong

Address: G/F, 12, Borrett Road, Mid-levels, HK  
Tel: (852) 2522 5665  
<http://www.hkaa.homestead.com>

#### Alcohol Concern

The national umbrella agency for 500 local agencies tackling alcohol problems and offering help to drinkers, their friends and families. Provides an information service including an enquiry service by phone, e-mail and post, a library, a bookshop, a series of 30 factsheets, and quarterly bulletins.  
Alcohol Concern, Waterbridge House, 32-36 Loman Street, London SE1 0EE.  
Telephone: 020 7928 4644  
E-mail: [contact@alcoholconcern.org.uk](mailto:contact@alcoholconcern.org.uk) (please include your postal address with all enquiries)  
Website: <http://www.alcoholconcern.org.uk>

#### The Portman Group "Unit Calculator"

Website: <http://www.portman-group.org.uk>

#### Alcoholics Anonymous Hong Kong

地址：Ground Floor, 12 Borrett Road, Mid-levels, Hong Kong.  
電話：(852) 2522 5665 (英文) / (852) 2578 9822 (中文)  
網址：<http://www.aa-uk.org.uk/>

#### Al-Anon Family Groups UK and Eire

為酗酒人士的親屬及朋友提供資訊和支持  
地址：Al-Anon, 61 Great Dover Street, London SE1 4YF  
電話：020 7403 0888  
香港電話：(852) 2971 0837  
網址：<http://www.hexnet.co.uk/alanon/>

#### 智康資源中心

電話：(852) 2849 2400  
傳真：(852) 2849 2900  
電郵：[info@healthwise.org.hk](mailto:info@healthwise.org.hk)  
網址：[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by  
[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)



Sponsored by  
BUPA



Assured by  
The University of HK

