


行政院衛生署網站

www.doh.gov.tw

● 貼心小叮嚀 ●

 因應與求助

- 若已產生問題性飲酒行為，但尚未達酒癮，請務必降低飲酒量。
- 若已達酒癮，對酒精產生依賴性，一旦停止或減少喝酒會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安、幻覺和癲癇者），請至各醫療機構精神科治療。

 飲酒行為的提醒

- 空腹喝酒，要避免；持續喝酒，要不得。
- 勉強喝酒不應該、千萬不可喝酒比賽；喝酒過量最傷身。
- 喝酒速度不宜快。
- 未成年、孕婦、貧血症、痛風、糖尿病、消化性潰瘍、心臟病、肝病、骨病變，都不適合喝酒。
- 藉酒澆愁愁更愁，傷了感情，毀了家庭。

拒絕酒癮
健康就贏
酒癮預防篇

健康
家庭
人生
未來幸福

酒是日常生活中最常見的成癮物質，但許多人喝的太多、喝的太猛、從「小酌」漸漸變成「**過量飲酒**」，並且危害到身體健康，影響到與親友的關係，傷及工作表現，或酒後駕車釀禍、甚至自傷或傷人。

▶ 我到底喝了多少酒？

一個單位的酒精約等於10公克的純酒精量，即相當於一瓶350c.c. 罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。

以下則列舉常見的幾種酒類，以及內含的酒精單位數：

每瓶之酒精單位數 (單位/瓶)		
罐裝啤酒：1	保力達、維士比：4.0	葡萄酒、紅酒：4.2
參茸酒：7.5	紹興酒：8.0	米酒：11
高粱酒 (300cc)：14.5	威士忌、白蘭地 (600cc)：20.5	

▶ 我是不是已經飲酒過量了？

如果飲酒量超過以下所列，就要注意已經是飲酒過量了，也就是說將會帶來身體或人際的相關傷害。

- 任何小於(或等於)65歲的男性，如果每週飲酒量超過14單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位。
- 任何女性或大於65歲以上的男女性，如果每週飲酒量超過7單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位。

▶ 我是不是已經到達「問題性飲酒者」了？

過量飲酒如果沒有得到適當控制，很容易就變成了所謂的問題性飲酒者。問題性飲酒者，將有1/3到1/2的個案會成為酒精濫用與依賴(酒癮)者。

以下的的檢測表則在協助您自我計分，每一題的相加得總分，如果總分大於或等於8分，表示你已經是問題性飲酒者，請尋求專業進一步評估或協助。

▶ 問題性飲酒者自我檢測

(過去一年內有在喝酒的那段時間內)

	0分	1分	2分	3分	4分
你多久喝一次酒？	從未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒 (單位)？	1或2	3或4	5或6	7或9	超過10
多久會有一次喝超過六單位的酒？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
你發現一旦開始喝第一口酒後就會一直喝下去的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
因為喝酒而無法做你平常該做的事的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
在酒後覺得愧疚或自責的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？	無		有，但不是 在過去一年		有，在過去一年中
是否曾經有親友、醫生、或其他醫事人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點？	無		有，但不是 在過去一年		有，在過去一年中