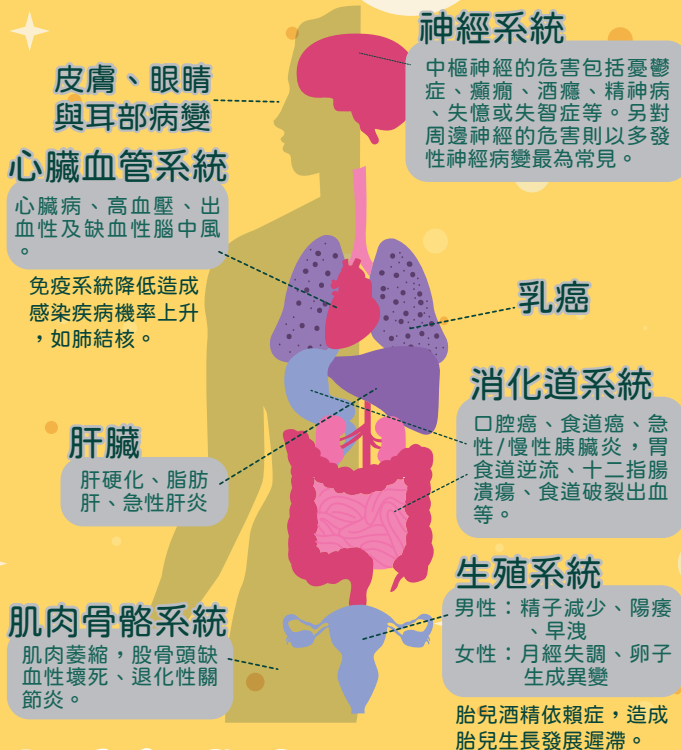


長期飲酒對人體的影響

長期飲酒對身體所造成的傷害不亞於糖尿病，同樣可能造成許多器官的病變，列舉幾項重要的傷害如下



因應與求助

- ★酒癮可以治療：身心科醫師提供藥物減少戒斷不適，協助病人停止喝酒，之後以心理治療，重建生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- ★酒癮的治療階段：早期發現→早期介入（動機晤談/短期諮商）→治療酒精戒斷症狀→復健（認知行為治療）→復發預防。
- ★酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。
- ★若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求各醫療機構精神科或各縣市衛生局、衛生所協助轉介治療。

★相關資料來源：世界衛生組織及美國國家酒精濫用與酒癮研究機構

臺南市酒癮戒治醫療院所

醫療院所：國立成功大學醫學院附設醫院
連絡電話：06-2353535#4362
地 址：臺南市北區勝利路138號
處遇項目：門診·住院

醫療院所：衛生福利部嘉南療養院
連絡電話：06-2795019#1168
地 址：臺南市仁德區裕忠路539號
處遇項目：門診·住院

醫療院所：臺南市立安南醫院
連絡電話：06-3553111#3184
地 址：臺南市安南區長和路二段66號
處遇項目：門診·住院

醫療院所：奇美醫療財團法人奇美醫院
連絡電話：06-2812811
地 址：臺南市永康區中華路901號
處遇項目：門診·住院

醫療院所：奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區
連絡電話：06-2228116#58196
地 址：臺南市南區樹林街二段442號
處遇項目：門診·住院

醫療院所：奇美醫療財團法人柳營奇美醫院
連絡電話：06-6226999#77405
地 址：臺南市柳營區太康里201號
處遇項目：門診

我可以找誰幫忙？

1. 可以直接上網（臺南市政府衛生局酒癮戒治服務專頁）
2. 臺南市政府衛生局酒癮戒治諮詢電話（林森辦公室）06-2679751轉176



臺南市政府衛生局年度
「酒癮治療費用補助方案」

臺南市政府衛生局 關心您 廣告

健康最重要 喝酒不過量

疼惜生命 戒酒就贏



預防篇

問題性飲酒的 早期偵測與預防

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。

適量飲酒建議

衛福部建議每日飲酒量上限

★男性不超過兩個酒精單位，約等於2罐330c.c.啤酒（5%酒精）

★女性及年長者不超過一個酒精單位，約等於1罐330c.c.的啤酒（5%酒精）

（酒精對女性的傷害更大，因此適量飲酒量較男性低）

1罐330c.c.的啤酒
（5%酒精）



=

1酒精單位
=10公克酒精

你酒喝多了嗎？

來做個簡單的測驗，了解你的飲酒習慣

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
- 有家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
- 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到羞愧嗎？
- 你曾經早上一起床尚未進食前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

這個測驗是「自填式華人飲酒問題篩檢」(C-CAGE)

如果您的答案中有一個「是」，請考慮尋求醫療協助。

如果你每天不喝酒就全身不舒服、常需要靠喝酒才能入睡，或常因為心情不好而喝酒，您很有可能飲酒問題了！



我是不是已經飲酒過量了？

如果飲酒過量超過以下所列，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。

- ★小於(或等於)65歲的男性，如果每週飲酒量超過14單位(罐裝啤酒14罐或保力達3.5瓶)，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位(罐裝啤酒4罐或保力達1瓶)。
- ★所有女性或大於65歲以上的男性，如果每週飲酒量超過7單位(罐裝啤酒7瓶或保力達約2瓶)，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位(罐裝啤酒3瓶或保力達約1瓶)。

誰不能喝酒？法律對飲酒規範

一般成人飲酒並不違法，但有兩種狀況要特別小心：

未成年者應遠離酒精

未成年者很容易學習模仿家中長輩喝酒，或去幫忙買酒，這樣的孩子得到酒癮的機率也較較高。依據《兒少法》，未滿18歲的兒童與青少年不可購買酒類，不可以飲酒。

酒精會影響未成年人的大腦與發育，在日常飲食中也應避免食用太多含酒的食品，例如三杯雞、酒釀麵包等。

喝酒不上路

酒駕「零容忍」已是全民共識，相關法規亦持續加重罰金及刑責，也新增酒精鎖、強制治療、沒收車輛與乘客連帶受罰等新規定。

對酒駕與拒絕酒測的累犯者，最嚴重可能終生吊銷執照，且罰金可一再累計到無上限。酒駕再犯而導致他人死亡的話，最嚴重可判無期徒刑！

關於酒駕QA

喝多少才會被抓？

依據《道路交通安全規則》，現行酒駕值標準：

吐氣酒精濃度超過每公升0.15毫克(mg)或是血液中酒精濃度高達百分之0.03，就不能開車、騎機車，也不可騎慢車(包含腳踏車、電動自行車、三輪以上慢車等)，慢車酒駕一樣會受罰。

簡單來說，只要有吃進一點點酒精，幾乎都會到達被抓的酒駕標準喔！

酒駕零容忍！喝酒不開車·開車不喝酒

防酒駕三要訣

1. 飲酒前，先指定駕駛或請親友接送。
2. 飲酒後，叫計程車或找好代駕服務。
3. 飲酒後，搭公車、火車。



臺南市酒後代駕服務資訊

治療篇

什麼是酒癮？

酒癮具有以下特色

- ★一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
- ★會很想喝酒。
- ★一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。
- ★對酒精產生耐受性：要增加喝酒量來達到以前喝酒的效果。
- ★對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，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，甚至幻覺或癲癇)。
- ★即使喝酒行為已經出現家庭破壞，健康惡化，或違反法律的問題，仍然繼續飲酒。
- ★酒癮的身體狀況日漸惡化且危及生命。

酒癮者之器官病變

常喝酒，傷身又傷心

長期飲酒者常有食慾不佳、飲食不正常的狀況，容易造成維他命B1吸收不足，再加上酒精代謝的過程會消耗維他命B1，故長期飲酒者很容易缺乏這種維生素，導致記憶受損及病變等情況。

另外，飲酒也容易引發心血管疾病、肝硬化、胰臟炎、消化道出血，引發或加速失智症的產生。男性易有陽痿、睪丸萎縮及性欲降低，女性容易不孕、憂鬱等。

更嚴重的是，飲酒會提高罹癌機率。長期飲酒過量者得到口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、結腸癌、直腸癌、乳癌的機率，是一般人的5倍以上。

小學堂：
建議飲酒者可多補充維他命B1，減少酒精對大腦的傷害。