



nyc.gov/health

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 48

## 喝多少酒 才算過量？



多數成年人都能安全地飲酒。

但是對某些人來說，這是一個陷阱。



## 喝多少酒才算過量？

- 男性：在一次場合中喝超過4杯，或是一星期超過14杯。
- 女性與年滿65歲以上的老人：在一次場合中喝超過3杯，或是一星期超過7杯。

### “1杯”的定義：



一杯、一瓶或一罐  
12盎司的啤酒或淡酒



一杯5盎司的葡萄酒  
或是3.5盎司的加烈  
葡萄酒



一杯1.5盎司純飲杯  
(shot glass) 的烈酒  
或白蘭地 (直接喝或是  
做成調酒)

## 飲酒過量的風險

飲酒過量有害健康，還會讓患下列疾病或狀況的風險增加：

- 肝硬化（肝臟上出現癍痕）
- 肝炎
- 骨質疏鬆
- 高血壓
- 心室肥大或心肌功能衰退
- 口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、乳癌和大腸癌
- 免疫系統功能減弱
- 肺炎和其他感染
- 意外事故或傷害
- 做出暴力行為，或是遭受暴力對待
- 憂鬱症、失智症和其他精神疾病
- 自殺



## 有些人不該喝酒

任何人在下列情況下都 **絕對不該** 喝酒：

- 開車或操作機器時。
- 懷孕中，或是嘗試懷孕期間。
- 正在照顧兒童或其他人的時候。
- 個人有酗酒或藥物濫用史。
- 正在服用會和酒精發生相互作用的處方藥或非處方藥。
- 未達合法飲酒年齡。
  - 兒童與青少年如果飲酒，其發生車禍和出現酒精性腦部傷害的風險會大大增加。
  - 兒童愈早開始飲酒，則成年後酗酒的可能性就愈高。



如有下列情況的話，您在飲酒方面就應該要 **特別謹慎**：

- 有酗酒或藥物濫用的家族史。
- 患有某些疾病，例如糖尿病、充血性心衰竭或肝、胃或胰臟的慢性疾病。
- 有憂鬱症史。
- 有精神疾病。

## 酗酒是一種病

- 酗酒，或稱酒精依賴，是一種疾病。若未經治療，通常會繼續惡化。其症狀包括：
  - 極度渴望—有強烈想要喝酒的慾望。
  - 失去控制—無法停止喝酒。
  - 生理依賴—停止喝酒後，會出現生理不適（噁心、流汗、發抖、焦慮）。
  - 酒量變大—必須要喝更多的酒，才會感覺到酒精的效果。
  - 出現黑矇狀態—忘記飲酒時所發生的事。

**“飲酒問題”不僅僅出現在慣常酗酒的當中。**

- “飲酒問題”是指飲酒給飲酒者帶來傷害，它能威脅到飲酒者的健康，或對他人造成危險—不論飲酒者的嗜飲程度為何。
- 有時候，即使適度飲酒也會引起這樣或那樣的問題。
  - 服用某些藥物時，即使僅僅喝少量的酒也會造成危險。
  - 對於罹患肝炎的人來說，即使每天僅喝一杯酒，也會加速肝臟損傷。



## 飲酒問題是可以治療的

- 誠實面對自己的飲酒問題可能並不容易，酗酒的人常常會否認自己有飲酒問題。自己嗜酒而又不願意承認，這本身就是“飲酒問題”的一個組成部份。
- 有許多治療方式可供您選用。如需協助或索取更多資訊，請您：
  - 與您的醫生或一位物質濫用諮詢顧問商談。
  - 撥打1-800-LifeNet (1-800-543-3638)，中文為1-877-990-8585 (心理安康一線牽)。請參見“更多資訊”。
  - 打電話給匿名戒酒者協會 (Alcoholics Anonymous) 或去參加他們組織的聚會。

### 如果您關心的人有飲酒方面的問題：

- 鼓勵他/她尋求專業協助。
- 照顧好您自己—建議您加入一個支援團體，例如Al-Anon或Alateen。

### 不要放棄！

每天都有人在康復之中。  
飲酒問題是可以治癒的。

## 更多資訊與協助

- 請撥1-800-LifeNet(1-800-543-3638)，中文為1-877-990-8585(心理安康一線牽) 或撥311轉LifeNet，請對方提供有關酒精濫用或其他物質濫用方面的協助。
- **匿名戒酒者協會(Alcoholics Anonymous)**: 請造訪 [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org)，或撥212-647-1680。
- **Al-Anon與Alateen**: 請造訪[www.samsha.org](http://www.samsha.org)，或撥212-941-1680。
- **國家酒精及毒品勒戒資訊交換組織(National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)**: 請造訪[www.samsha.org](http://www.samsha.org)，或撥1-800-729-6686。

請撥  
311

### 如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》可從[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至[healthcml@health.nyc.gov](mailto:healthcml@health.nyc.gov)，並附上您的姓名和郵寄地址

# 您有飲酒方面的 問題嗎？

請做以下的CAGE 測驗  
(CAGE是下列英文單詞的縮寫)。

您是否曾經：	是	否
<b>1</b> 認為您應該... 減少飲酒量 (Cut) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2</b> 當有人勸您戒酒的時候... 會被激怒 (Annoyed) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3</b> 對於自己飲酒... 感到害怕、不安或有罪惡感 (Guilty) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4</b> 一早醒來的時候... 需要喝一杯“醒神酒” (Eye-opener) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

如果第1題和第2題回答“是”的話，表示您可能嗜酒問題

如果第3題和第4題回答“是”的話，表示您可能對酒精有了依賴性





紐約市健康與心理衛生局  
New York City Department of Health and Mental Hygiene

與以下單位共同製作：  
心理衛生處 (Division of Mental Hygiene)



喝多少酒  
才算過量？

請撥  
311

非緊急的紐約市服務請致電311  
電話上提供170種語言翻譯