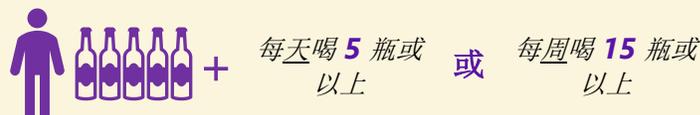
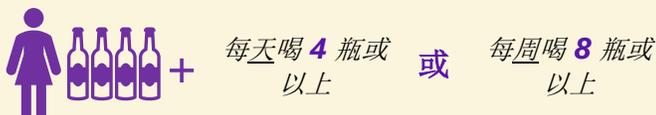


了解高危饮酒

什么是高危饮酒？

饮酒程度可分为轻度、中度和重度。重度饮酒的定义是¹：



饮酒的影响和风险

饮酒可能让你感到愉悦或放松，但也会让你感到疏离或脱离周围世界。重度饮酒可能导致或加剧身体、心理健康及社会问题，例如：

- 胃痛与呕吐
- 渴望饮酒
- 易怒或焦虑
- 陷入危险情境
- 增加受伤风险
- 错过重要活动
- 肝病或心脏病及癌症

了解酒精依赖与戒断

个体可能会形成酒精依赖，即身体开始期待并需要每日摄入酒精，否则将出现戒断反应。酒精戒断的症状²：

- 头痛
- 焦虑、紧张或易怒
- 睡眠障碍
- 胃部不适
- 心悸或高血压
- 大量出汗或体温升高
- 手部或其他身体部位颤抖
- 产生幻觉
- 癫痫发作
- 意识模糊及方向感丧失

如果个体对酒精产生依赖，突然停止（即“冷火鸡”疗法）可能非常危险，可能引发癫痫甚至死亡。可通过每日逐渐减少饮酒量或咨询专门治疗酒精依赖的医疗提供者来避免酒精戒断。

如果出现令人担忧的酒精戒断症状，请立即前往最近的急诊室或拨打 911。

饮酒的治疗药物

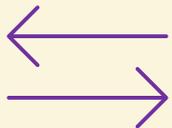
可通过药物减少饮酒量和降低饮酒欲望。某些药物即使继续饮酒也可服用，且不会引发不适。点击[此处](#)了解更多信息。

咨询医生以下药物：

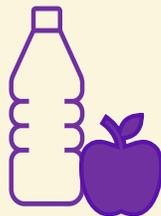
- 纳曲酮片剂/注射剂 (Vivitrol)
- 阿坎酸 (Campral)
- 双硫仑 (Antabuse)
- 加巴喷丁 (Neurotin)
- 托吡酯 (Topamax)

1: [美国国立卫生研究院 \(National Institutes of Health, NIH\) 定义的饮酒程度与模式](#) 2: [酒精戒断 - Cleveland Clinic](#)

减轻饮酒伤害的小贴士



从烈性酒换为度数较低的饮品，如从烈酒换为啤酒。



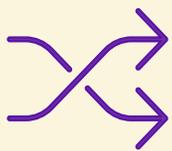
饮酒前吃一顿饱饭，并在每杯酒之间饮水。



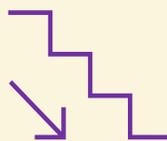
从少量开始，缓慢进行。
间隔饮酒时间，将酒倒入杯中或每小时只喝一杯。



与医疗提供者讨论减少酒精使用的药物，如纳曲酮 (Vivitrol)。



避免将酒精与阿片类药物、苯二氮卓类药物或其他药物混合使用。继续服用必要药物，并咨询医生关于安全混合用药的建议。



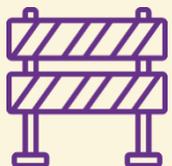
缓慢减少饮酒量，而非突然停止。
仅饮用足以防止戒断症状的量，并每日逐渐减少。



设定目标并记录。
提前决定将饮用多少杯酒或记录饮酒量。



醉酒时，避免前往危险地点或接触危险人物，如楼梯、街道和地铁站台。



为自己设定限制。
避免与容易过量饮酒的人一同饮酒。尽可能早些时候再开始饮酒。



考虑加入支持性计划，如 SMART Recovery。

接受治疗

- **H+H ExpressCare:** 提供包括酒精使用治疗和药物在内的线上紧急医疗服务。24 小时全天服务，支持超过 200 种语言。(845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs
- **988:** 电话、发送短信或[访问网站](#)。24 小时全天提供咨询和转介服务