

瞭解高危飲酒

什麼是高危飲酒？

飲酒程度可分為輕度、中度和重度。重度飲酒的定義是¹：

每天喝 **4** 瓶或以上 或 每週喝 **8** 瓶或以上

每天喝 **5** 瓶或以上 或 每週喝 **15** 瓶或以上

飲酒的影響和風險

飲酒可能讓你感到愉悅或放鬆，但也會讓你感到疏離或脫離周圍世界。重度飲酒可能導致或加劇身體、心理健康及社會問題，例如：

- 胃痛與嘔吐
- 渴望飲酒
- 易怒或焦慮
- 陷入危險情境
- 增加受傷風險
- 錯過重要活動
- 肝病或心臟病及癌症

瞭解酒精依賴與戒斷

個體可能會形成酒精依賴，即身體開始期待並需要每日攝入酒精，否則將出現戒斷反應。酒精戒斷的症狀²：

- 頭痛
- 焦慮、緊張或易怒
- 睡眠障礙
- 胃部不適
- 心悸或高血壓
- 大量出汗或體溫升高
- 手部或其他身體部位顫抖
- 出現幻覺
- 癲癇發作
- 意識模糊及方向感喪失

如果個體對酒精產生依賴，突然停止（即“冷火雞”療法）可能非常危險，可能引發癲癇甚至死亡。可通過每日逐漸減少飲酒量或諮詢專門治療酒精依賴的醫療提供者來避免酒精戒斷。

如果出現令人擔憂的酒精戒斷症狀，請立即前往最近的急診室或撥打911。

飲酒的治療藥物

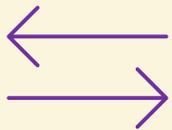
可通過藥物減少飲酒量和降低飲酒欲望。某些藥物即使繼續飲酒也可服用，且不會引發不適。點擊[此處](#)瞭解更多資訊。

諮詢醫生以下藥物：

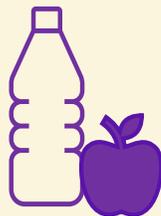
- 納曲酮片劑/注射劑 (Vivitrol)
- 阿坎酸 (Campral)
- 雙硫侖 (Antabuse)
- 加巴噴丁 (Neurotin)
- 托吡酯 (Topamax)

1: [美國國立衛生研究院 \(NIH\) 定義的飲酒程度與模式](#) 2: [酒精戒斷 - Cleveland Clinic](#)

減輕飲酒傷害的小貼士



從烈性酒換為度數較低的飲品，如從烈酒換為啤酒。



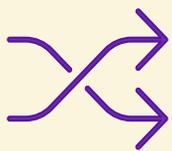
飲酒前吃一頓飽飯，並在每杯酒之間飲水。



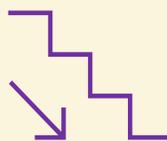
從少量開始，緩慢進行。間隔飲酒時間，將酒倒入杯中或每小時只飲一杯。



與醫療提供者討論減少酒精使用的藥物，如納曲酮 (Vivitrol)。



避免將酒精與阿片類藥物、苯二氮卓類藥物或其他藥物混合使用。繼續服用必要藥物，並諮詢醫生關於安全混合用藥的建議。



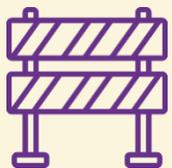
緩慢減少飲酒量，而非突然停止。僅飲用足以防止戒斷症狀的量，並每日逐漸減少。



設定目標並記錄。提前決定將飲用多少杯酒或記錄飲酒量。



醉酒時，避免前往危險地點或接觸危險人物，如樓梯、街道和地鐵月臺。



為自己設定限制。避免與容易過量飲酒的人一同飲酒。盡可能晚些時候再開始飲酒。



考慮加入支持性計畫，如 SMART Recovery。

接受治療

- **H+H ExpressCare:** 提供包括酒精使用治療和藥物在內的線上緊急醫療服務。24 小時全天服務，支援超過 200 種語言。(845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs
- **988:** 電話、發送短信或[訪問網站](#)。24 小時全天提供諮詢和轉介服務