

青山醫院精神健康教育

《病人資訊》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

酒—你要了解的

酒是我們所喜好的。大多數人都會喝酒，幸好只有少數人因喝酒而引致嚴重問題。

多數人都不知道，酒的禍害遠大於海洛英或大麻。它具鎮靜作用，它會令人上癮，也會造成身體病變及意外，不少入院病人是與喝酒有關的。

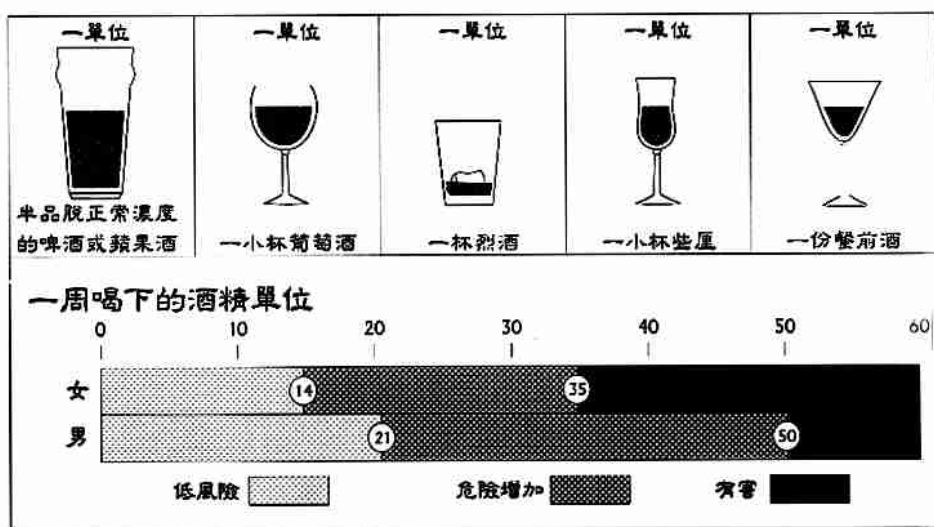
理性喝酒

只要我們算一算一星期內我們喝了多少單位的酒，我們便可知道是否喝得太多。一個單位的酒等於半品脫的啤酒或蘋果酒、一小杯的威士忌或其他烈酒、一小杯的葡萄酒或些厘酒。但我們得小心，某些特強的啤酒可能有雙倍的酒精含量，而在家裏的“一個單位”的酒通常比在酒吧的來得較大杯。

假如一個男性每星期飲下二十一個單位（女性則十四個單位）的酒，只要你在一星期內不同的時間喝下，且一週內有兩三天是滴酒不沾的，這樣喝酒大概也不會帶來太大問題。一個男性每天不應喝多過四個單位（女性則三個單位）的酒。懷孕的女性爲了嬰兒的正常成長，每星期不應喝得多過兩個單位的酒；當然酒後請不要駕車。

我們慣性地低估了喝下的酒量，如果我們將飲下的酒記錄下來，寫成飲量日誌，再將每天／每週喝下的酒精單位加起來，我們便可知道真正喝了多少。

請參考附表：



酒精帶來的行爲問題

大多數這類問題都因在不適當時候或地方喝得太多所致。這類問題包括：打鬥、爭論、錢銀瓜葛、家庭不和及即興的性行爲等。酒精會使你做了平日你不會做的事情，喝酒可引致各種意外（如家居、交通、工作、運動意外或遇溺等）。

酒精對身體的損害

醉酒會引致嚴重宿醉、腸胃炎、吐血、失去知覺甚至死亡。長期酗酒損害肝臟，增加患上某類癌病的機會。但喝酒並非百害而無一利，有証據顯示四十歲以上的男性或更年期的女性，小量飲酒可以減低患上心臟病的機會。

酒精帶來的精神問題

不少人相信喝酒可使人心情舒暢，而喝得太多會使人情緒低落。不少自殺成功的人都有酗酒的毛病。酒精會影響你的記憶，在極端情況下會損害你的腦部。有些酗酒者更會出現幻覺，聽見一些不存在的聲音，這是極不愉快的體驗，有時幻聽更會持續及難以消除。

危險信號

酒會令人上癮，如果你發現你能喝下大量的酒而不感醉意，那絕不是一個可喜現象。如果你不喝酒便感到渾身不自在，又或者你醒來第一件事便要喝酒，那你可能已經有吊酒癮的情況了。

處理酗酒

當你開始擔心你自己或你的親友的過量飲酒習慣，那表示你應該要盡快作出改變。由於酒精會對身體做成損害，在未有任何傷害發生前減少喝酒，會是最明智的選擇。

第一步

先作每週飲量日誌，若發現你已喝得太多，宜立即減低你的耗酒量。讓親友參與你的戒酒計劃往往可以事半功倍，請不要把你的問題收起來，酗酒本身並非是難以啓齒的問題。真正關心你的親友，當他們知道了你的問題，也會樂意幫助你，你也許會發現，他們其實一直也在擔心你那豪飲的習慣。

尋求協助

假如你自己不能減少你的酒量，那你應立即向你的家庭醫生求助，或向戒酒委員會 (Council on Alcohol) 查詢。《譯者註：有關香港提供酗酒服務的機構，請參考備註〔一〕》。如果你發現難以斷酒，因為停飲令你感到整身發抖、坐立不安，那你最好與你的醫生商量，短期服用鎮定藥物，可使吊癮症狀得到緩和。若你仍然未能改變你的飲酒習慣，那你可能需要治療酗酒的專家（如精神科醫生）的協助了。

改變生活習慣

我們都會同意，改變生活習慣是很困難的，尤其是這些習慣佔據著我們日常生活的重要位置。但以下的三個步驟可以使你把問題改變：

- (一) 了解及接受問題是出現了。
- (二) 求助以改變生活習慣。
- (三) 如果你的生活習慣開始有改變，請繼續保持。

若你發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，精神科醫生或臨床心理學家可以提供協助，與你一起去找出克服憂慮的方法，而不需要借酒消憂。

你可以參加互助組織，與有著同樣煩惱的人交換心得，一起找出最好的方法去助己助人，無名戒酒會或某些酗酒治療中心也會開設此類小組。

大多數酗酒者接受治療時也無須入院的，但他們肯定要離開他們飲酒的地方與朋友，短暫入院可以斷絕酒的來源。我們不須經常使用藥物去治療酗酒問題，只有在戒酒初期才會使用某類的鎮定劑，且鎮定劑不可用作酒精的替代品。

有少數的酗酒者是需要額外幫助的，例如露宿者。當他們要戒酒時，是需要一個暫住的地方的，有安穩的居所，也可以令他們展開新的一天。

解決酗酒問題，起步時看來不易，但大多數人都能成功地戒除酗酒的習慣，把生活納回常軌。

備註（一）

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

香港戒酒無名會

地址：香港波老道12號地下

青山醫院屯門酗酒診療所 電話：2456 8260

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康教育委員會會員
出版人：青山醫院精神健康教育委員會
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330



青山醫院1998

©(本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。