

酒精（例如啤酒、葡萄酒、烈酒）是一種抑制性藥物，這意味著它會減慢大腦和身體的工作速度。

短期影響

- 頭暈和嗜睡
- 反應較慢
- 平衡與協調能力差
- 言語不清
- 判斷力受損

如果一個人在短時間內喝了很多酒，他們可能會有：

- 頭痛
- 噁心和嘔吐
- 躁動
- 喪失意識
- 可能導致死亡的呼吸問題

酒精會對不同的人有不同影響，同時取決於您喝什麼，喝多少，喝多快，身體的大小和體重，以及男女性別。與其他藥物或藥物一起喝酒會增加服用過量的風險。

長期影響

- 喪失記憶
- 意識模糊
- 睡眠差
- 癮症
- 心臟和肝臟疾病
- 生育問題
- 糖尿病
- 痴呆

與飲酒有關的一些長期心理健康影響包括缺乏動力、情緒波動、抑鬱和焦慮，所有這些影響都會增加自殘和自殺的風險。

減少與酒精有關的危害

喝酒從來都不是絕對安全的。

- 一周內不得喝超過10個標準酒精單位的飲料，而每天則不得喝超過4個標準酒精單位的飲料。
- 18歲以下的人士，已經懷孕、打算懷孕或正在哺乳的婦女，應該不要喝酒。

想知道酒精含量有多少的最簡單方法是計算標準酒精單位數量。瓶子或包裝上的標籤會顯示標準酒精單位的數量。

啤酒			葡萄酒		烈酒		蘋果酒	
低濃度	中濃度	高濃度	紅/白	氣泡	一小杯	罐裝預調酒	杯裝	瓶裝
								
酒精濃度 2.7%	酒精濃度 3.5%	酒精濃度 4.5%	酒精濃度 12%	酒精濃度 12%	酒精濃度 40%	酒精濃度 5%	酒精濃度 5%	酒精濃度 5%
285毫升 (杯)	375毫升 (罐)	285毫升 (杯)	100毫升	100毫升	30 毫升	375毫升	285毫升 (杯)	375毫升 (瓶)
0.6	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.1	1.5

酒癮的迹象

- 花大量時間喝酒
- 喝酒量大
- 需要飲更多酒才能達到相同的效果
- 難以戒酒或減少飲量
- 出現戒斷症狀
- 造成家庭、經濟問題或與警察有麻煩。

戒酒或減少飲量

有些飲酒的人士很難戒酒。突然停止飲酒可能會危及生命，所以經常飲酒的人士應在戒酒之前先諮詢醫生。當某人喝酒成癮時，戒酒會帶來戒斷症狀。戒斷症狀包括噁心、發抖、抽搐、出汗、睡眠質量差、躁動、焦慮、幻覺和渴望。如果您經歷任何以上的症狀，請立即就醫。

飲酒與懷孕

孕婦喝酒會增加流產、死胎和死亡的風險。擔心懷孕期間飲酒的人士，應諮詢醫生。

可能需要幾次嘗試才能減少或停止飲酒

- 專注于您停止或減少飲酒的原因
- 設定飲酒的限量
- 避免與飲酒相關的人和事接觸，例如場所、人員和壓力大的處境
- 向朋友、家人或醫生求助。

如果需要幫助，請联系：

Adis 專為昆士蘭州有酒精和其他毒品問題的人士、其親人和醫療專業人員提供一個每天24小時的保密援助服務。如果您想與輔導員談論任何酒精或其他毒品問題，Adis可以安排口譯員。

隨時隨地與我們交談。1800 177 833

緊急情況下該怎麼辦

飲酒過量的迹象可能包括：

- 皮膚發冷、出汗和蒼白
- 嘔吐
- 呼吸緩慢
- 喪失意識

如果此人昏倒或失去知覺，請撥打零零零 (000) 叫救護車。如果他們停止呼吸，請開始心肺復蘇術CPR。如果他們呼吸正常，請將他們置于恢復的身體姿勢，并繼續觀察。

