

## 酒會傷你！

### 給予暴飲人士的飲酒忠告

暴飲（又稱「偶發性大量飲酒」或俗稱「劈酒」，）指一次過飲用 60 克或以上的純酒精。在香港，60 克純酒精大約相等於 5 罐啤酒／5 杯餐酒／5 杯烈酒。一次過是指在數個小時以內的時間。

暴飲會對你的身體和精神健康造成傷害，甚至對社會產生不良影響。有見及此，以下飲酒忠告提供有關暴飲所帶來危害的資訊，以及幫助你減少飲酒的貼士。

### 切勿讓暴飲破壞你的人際關係。你的行為可能會對你所愛的人造成身體和情感上的傷害！

- 一次過攝取過量酒精會即時增加酒精中毒、意外受傷、牽涉入暴力事件、道路交通事故意外及進行不安全性行為的風險。  
越多飲一杯酒，風險就會越高，傷害你自己以至其他人。

●

### 保護肝臟健康，減少飲酒。

- 大量飲酒會導致肝炎，而停止飲酒則有助肝炎痊癒。然而，持續飲酒會導致永久的肝硬化，增加患上肝癌的風險。  
國際研究發現，一日飲一杯酒，不但增加死於癌症的風險（如肝癌增加達 10%），而且飲得越多，風險越大<sup>1</sup>。

●

### 切勿讓飲酒影響你的工作表現。

- 你可能會在豪飲一晚之後出現宿醉症狀，例如疲倦、頭痛、肌肉痠痛、口渴、頭暈、認知困難和心情煩亂，而這些症狀往往在酒後能持續 24 小時。  
因此，暴飲可影響你的工作表現，導致工作缺勤、工作效率低和決策失誤的情況。

### 減少飲酒以避免出現飲酒行為失常。

- 長期暴飲有機會導致飲酒行為失常，當中包括酒精濫用和酒精依賴<sup>2</sup>。
- 飲酒行為失常會引致一系列嚴重的生理（例如肝硬化、中風、高血壓）、心理（例如抑鬱、焦慮、記憶力受損）和社會問題（例如家庭糾紛、虐兒、牽涉入暴力事件和工作缺勤）<sup>3</sup>。
- 如果你突然停止飲酒，可能會出現脫癮反應；而當你為了舒緩症狀而重新飲酒，便會淪為惡性循環<sup>3</sup>。要處理脫癮反應的問題，你可能需要服藥、接受門診診治，甚至住院治療<sup>4</sup>。

### 尋求方法與你的同伴一起減少飲酒。

- 不要強逼你的朋友飲酒，也避開鬥酒。
- 訂立減少飲酒的計劃，並告知家人、朋友和同事，爭取他們的支持。
- 不要屈服於朋輩勸酒的壓力。（拒絕朋友飲酒邀請之策略：找一個理由例如「我身體不舒服」、「我很容易飲醉」、「我待會（或明天）還有要事去辦」，以及「我家人不喜歡我飲酒」）
- 在喜慶和社交場合上，即使飲用不含酒精的飲品，仍可以歡度好時光。進行社交活動時，可飲用非酒精類飲品。
- 如果你和朋友經常到有酒精供應的社交場所相聚，嘗試改在別處進行其他有益身心的社交活動。

### 如果你選擇飲酒，最好先進食，或在飲酒期間進食。

- 如果你選擇飲酒，要事先進食或在飲酒期間進食，以減慢酒精吸收進入血液的速度。
- 用餐期間不要急於飲酒，嘗試稍稍等待或飲用非酒精類飲品。
- 等到最後一刻才飲酒，切勿讓自己整晚飲過不停。

### 無論你面對什麼壓力，總有比飲酒更有效的紓緩方式。

- 運動：即使只是急步走也能幫助你趕走煩惱。
- 熱水澡或者溫和的伸展運動皆能舒緩緊張情緒。
- 向值得信賴的朋友或同事傾訴，一起尋求方法解決問題。

### 參考文獻

1. Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines – Communicating Alcohol- Related Health risks.  
Retrieved from:  
<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Communicating-Alcohol-Related-Health-Risks-en.pdf>
2. Shield KD, Parry C, Rehm J. (2013). Chronic diseases and conditions related to alcohol use. *Alcohol Res.*, 35, 155–171.
3. National Institute for Health and Clinical Excellence (2011). Alcohol use disorders: diagnosis, assessment and management of harmful drinking and alcohol dependence. (Clinical guideline CG115.)  
Retrieved from:  
<http://www.nice.org.uk/guidance/cg115/evidence/cg115-alcohol-dependence-and-harmful-alcohol-use-full-guideline3>
4. Myrick H, Anton R. (1998). Treatment of alcohol withdrawal. *Alcohol Health and Research World*, 22(1), 33-43.