

# 酒精与您的健康

为老年人、家庭  
和照顾者提供的信息



**阅读本宣传册, 了解:**

- 安全饮酒量
- 问题饮酒迹象
- 减少酒精使用的策略。

在加拿大,大约 80% 的成年人都饮酒。对很多人来说,“饮酒”是社交生活的一部分。酒精最初是一种大脑兴奋剂,然后才成为镇静剂,因此,对许多人来说,在用餐或聚会时,喝一杯啤酒、葡萄酒或鸡尾酒能增添愉悦之感,从而创造放松的感觉,强化社交和情感响应。

对有些人来说,酒精可能会上瘾。

当饮酒量增加时,它的镇静作用就开始生效。毫无节制的饮酒不仅会损害您的健康,而且还会影响您的私人生活、社交生活以及职业生涯。即使不上瘾,酒精也会导致问题饮酒。



此外,对社交饮酒者和酗酒者来说,饮酒会导致或引起一系列疾病,包括癌症、心脏病、糖尿病和其他慢性疾病。对有些人来说,它有致命的危险,因饮酒致死的人数几乎占加拿大死亡人数的 2%。



## 饮酒有 哪些风险?

饮酒会对健康和预期寿命造成风险。在 Ontario, 超过 20% 的成年人面临酒精造成的长期负面影响的风险。









# 多少才算 过量？

安全的饮酒量取决于一个人的体重、体型、年龄以及性别。女性摄入的酒精比男性更多，因此她们因酒精而导致肝脏损伤的风险更高。



肝脏健康的老年女性每天的酒精饮料的摄入量不应超过一杯(或一周五杯)。肝脏健康的老年男性每天的饮酒量不应超过一到两杯(或一周 7 杯。) 每天喝两到三杯酒精饮料以及狂喝滥饮会损害您的肝脏。狂喝滥饮是指您一次性喝了五杯以上。如果您已患有肝脏疾病, 您应该停止饮酒。

## 推荐的一周内酒精饮料摄入量

酒精种类	女性	男性
<b>啤酒</b> 12 盎司的 (341 毫升) 啤酒 (小罐啤酒)	 每周 5 罐	 每周 7 罐
<b>葡萄酒</b> 5 盎司 (142 毫升) 的葡萄酒	 每周 5 杯	 每周 7 杯
<b>烈酒</b> 1½ 盎司 (43 毫升) 的 烈酒或蒸馏酒 (杜松子酒、朗姆酒、威士忌等)	  每周 5 口	  每周 7 口

# 饮料里面有什么？

计算饮酒量的问题之一与测量有关。葡萄酒、啤酒、烈酒和苹果酒中含有不同比例的酒精——比例越高，酒精含量越多。人体消化 10 毫升酒精需要一个小时。没有什么能加快此过程。酒精饮料的种类以及您的体型和重量是您每日饮酒量的决定性因素。一般来说，一杯的量是：



12 盎司 (330 毫升)  
的啤酒  
(小罐啤酒)



5 盎司 (142 毫升) 的  
葡萄酒



1.5 盎司 (43 毫升) 的  
烈酒或蒸馏酒  
(杜松子酒、朗姆酒、威士忌等)

## 啤酒

在北美，啤酒罐的标准尺寸是 12 盎司 (330 毫升)，在加拿大，啤酒的酒精含量在 4% 至 6% 之间。



## 葡萄酒

标准餐厅供应的葡萄酒是 5 盎司一杯 (142 毫升)，而在加拿大，葡萄酒的酒精含量平均是 12%。



## 烈酒

许多烈酒的酒精含量高达 40%。  
标准量是 1.5 盎司 (43 毫升)。



## 酒精如何影响您的健康？

---

过度饮酒与许多慢性病有关，尤其是癌症。酒精对健康完全无益，甚至会带来许多健康风险。这与普遍的误解恰恰相反，比如，很多人认为葡萄酒对心脏健康有益。



饮酒量很重要，而非酒的种类。酗酒对健康的一些特定影响和风险包括：

- 高血压，这会增加心力衰竭、肾脏损伤、脑损伤和中风的风险
- 抑郁症
- 肝损伤
- 贫血
- 神经损伤
- 湿脑，这是一种严重的脑损伤疾病，会导致肌肉缺乏协调性、重大记忆问题、幻觉和视觉障碍
- 多种类型的癌症



## 酒精如何影响预期寿命？

---

一般来说，饮酒会降低预期寿命，过度饮酒尤其如此。严重酗酒会减少 10 到 12 年的寿命。

## 饮酒如何影响药物治疗？

---

服用处方药和非处方药时饮酒是非常危险的做法，比如以下药物：

- 抗生素
- 血液稀释剂
- 抗抑郁药
- 镇静剂
- 止痛药
- 肌肉松弛药



## 何谓酗酒？

---

酗酒或酒精使用障碍 (AUD) 是指毫无节制地饮用含酒精的饮料，以致损害健康和社交生活。我们通常听到的问题饮酒者一词，是指一个不一定对酒精上瘾，但可能因为经常饮酒或酗酒而出现健康问题或导致在其社交或工作生活中发生冲突的人。问题饮酒和酒精使用障碍之间的界限可能很模糊。

## 酗酒有什么迹象？

---

提出关于您的饮酒情况的问题，可能帮助您反思酒精在您生活中所扮演的角色。问自己以下几个问题：

提出关于您的饮酒情况的问题,可能帮助您反思酒精在您生活中所扮演的角色。问自己以下几个问题:

- 1.您是否曾独自饮酒?
- 2.开始饮酒后,您能停止吗?
- 3.您是否觉得您有饮酒问题?
- 4.您是否是用酒精进行自我疗愈,以解决生活中的问题?
- 5.您是否喜欢与饮酒的朋友或同事待在一起?
- 6.您是否曾因饮酒错过了工作或社交活动?

更严重饮酒的一些症状包括:

- 多汗
- 情绪波动或抑郁
- 酒后失忆
- 勃起功能障碍
- 失眠
- 幻觉



如果您对上述某些问题的回答是肯定的,或您有上述任何迹象,那么,您不妨审视一下您与酒精的关系,这样做会对您有益。

## 减少饮酒量的建议有哪些？

如果您想减少酒精的摄入量,可以采用以下策略:

- 写下您每周的目标饮酒量,并计算您这周的饮酒量。将您的目标告知朋友或家人。
- 测量您的酒精饮料,以确保您喝的始终是标准酒精饮料。
- 交替饮用酒精以及苏打水或软饮料、水或其他饮料。
- 避免“触发因素” — 您认为自己喝多了的情况。例如,在咖啡馆与朋友见面,而非酒吧。
- 用其他活动而非饮酒来放松。
- 吃饭。不要依赖酒精来获取卡路里。
- 设定戒酒日、戒酒周、戒酒月或戒酒年。
- 了解“鸡尾酒”配方。
- 喝低酒精的啤酒或葡萄酒。



让别人知道您正在减少饮酒的一些说辞包括:

- 1.我必须开车
- 2.谢谢,我现在不太想喝
- 3.我已经戒酒了
- 4.我一会儿还要工作
- 5.我要早起





## 我可以在哪里找到更多信息?

---

### 加拿大心理健康协会 (CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION)

---

提供有关药物使用、成瘾性和心理健康的资源 and 工具。



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

### 加拿大老年人心理健康联盟 (CANADIAN COALITION ON SENIORS MENTAL HEALTH)

---

加拿大心理健康协会为正在与心理健康问题作斗争, 以及从其支持中受益的个人提供信息和服务。



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 ext. 223

### CONNEXONTARIO

---

CONNEX ONTARIO 为有酗酒、吸毒、心理疾病和/或赌博问题的人免费提供保密的健康服务信息。此类服务全天候提供。



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)



1-866-531-2600

### 社区成瘾性外展项目 (COPA)

---

COPA 项目为那些与影响其日常生活的上瘾症作斗争的老年人提供帮助。服务包括: 基于外展的治疗、上门就诊、减少伤害等。



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

### 成瘾和心理健康中心 (CENTRE FOR ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH)

---

为与问题饮酒和酗酒作斗争的个人提供的咨询服务, 是有关成瘾、管理战略和更多资源的来源。



[www.camh.ca](http://www.camh.ca)



1-800-463-2338

## 本系列中的相关资源：

---

- 活得更久, 活得更好 — 您的健康老龄化指南

### 本系列中提供的其他健康资源：

- 预先护理计划:如何展开对话
- 钙、维生素 D 与骨骼健康
- 管理记忆力问题的一般性建议
- 随年龄增长增加营养摄入
- 改善尿失禁
- 照顾者压力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常见心理健康状况管理
- 便秘管理
- 轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他痴呆症管理
- 多种慢性健康疾病管理
- 老年人镇静催眠药使用情况管理
- 老年人睡眠管理
- 随年龄增长管理物质使用和成瘾性疾病
- 预防在家跌倒
- 识别和管理焦虑情绪
- 识别和管理谵妄
- 识别和控制抑郁情绪
- 识别和管理听力损失
- 老年人安全用药
- 替代决策者和委托书
- 了解您的姑息治疗方案

### 本系列中的其他社区资源：

- 社区交通方案
- 驾驶评估服务
- 虐待老人
- 通过辅助医疗项目为行动辅具提供资金
- 老年人住房选择
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 送餐上门

访问 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) 获取有关老年人、家庭和照顾者的其他资源。

本资料仅用于提供相关信息,无法代替专业医疗建议、诊断或治疗。请向您的医疗保健提供者咨询有关特定医疗状况的建议。本资料可重印一份,仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

长者和无障碍部通过其长者社区津贴项目为该计划提供资金支持。

作者:健康老龄化和老年病学计划、Sinai Health 和 UHN  
修订时间:2022 年 10 月