

酒精與您的健康

適用於長者、家屬與
照護者的資訊



請參閱本手冊以了解：

- 安全的飲酒量。
- 酗酒的跡象。
- 減少飲酒的策略。



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

在加拿大，約有 80% 的成年人飲酒。對許多人來說，「小酌一杯」是社交生活的一部分。酒精先是一種大腦興奮劑，然後成為一種抑鬱劑，因此對於許多人來說，用餐或聚會時喝啤酒、一杯葡萄酒或雞尾酒不失為一種令人賞心悅目的點綴，可營造出放鬆的氛圍並增強社交與情緒的反應。

對於某些人來說，飲酒可能會成癮。

當飲酒量增加時，酒精就會發揮抑鬱作用。失控的酗酒不僅會損害您的健康，還會破壞您的私人與社交生活，有時甚至是職業生涯。即使不成癮，酒精也會導致酗酒問題。



此外，對於社交飲酒者與酗酒者來說，飲酒都會導致或促成一系列疾病，包括癌症、心臟病、糖尿病以及其他慢性疾病。對於某些人來說，這些疾病是致命的，在加拿大幾乎佔死亡人數的 2%。



飲酒 有什麼風險？

飲酒會給健康與預期壽命帶來風險。在安大略省，超過 20% 的成年人面臨飲酒所造成長期負面影響的風險。









多少飲酒量 才算酗酒？

安全的酒精攝入量取決於一個人的體重、體型、年齡以及他們是男性還是女性。女性比男性能吸收更多的酒精，因此她們因攝取過量酒精而導致肝臟損傷的風險更高。



肝臟健康的老年女性每天不應喝超過一杯酒精飲料（或一週內喝五杯酒精飲料）。肝臟健康的老年男性每天不應喝超過一到兩杯酒精飲料（或一週內飲 7 杯酒精飲料）。每天喝兩到三杯酒精飲料以及狂飲會傷害您的肝臟。狂飲是指一次喝超過五杯酒。如果您已經患有肝病，就應禁止飲酒。

一週內推薦的酒精飲料攝入量

酒類	女性	男性
啤酒 12 盎司 (341 毫升) 啤酒 (小罐啤酒)	 每週 5 罐	 每週 7 罐
葡萄酒 5 盎司 (142 毫升) 葡萄酒	 每週 5 杯	 每週 7 杯
烈酒 1½ 盎司 (43 毫升) 烈酒或高濃度烈酒 (氈酒、蘭姆酒、威士忌、其他)	  每週 5 小杯	  每週 7 小杯

酒精飲料 裡有哪些成分？

計算飲酒量的問題之一與測量有關。葡萄酒、啤酒、烈酒與蘋果酒的酒精含量各不相同。百分比越高、酒精含量越高。您的身體需要一小時才能處理 10 毫升酒精。沒有什麼方法可以加速這個過程。酒精飲料的類型以及您的體型與體重是每日飲酒限量的決定因素。

通常，一杯酒精飲料是：



12 盎司 (330 毫升) 啤酒 (一小罐啤酒)



5 盎司 (142 毫升) 葡萄酒



1.5 盎司 (43 毫升)
烈酒或高濃度烈酒
(威士忌、蘭姆酒、威士忌、其他)

啤酒

北美的啤酒罐標準尺寸是 12 盎司 (330 毫升)，而在加拿大，啤酒的酒精含量範圍為 4% 至 6%。



葡萄酒

餐廳提供的標準葡萄酒杯是 5 盎司 (142 毫升) 玻璃杯，而在加拿大，葡萄酒的平均酒精度數為 12%。



烈酒

多數烈酒的酒精含量高達 40%。
標準酒杯是 1.5 盎司 (43 毫升)。



酒精會如何 影響您的健康？

過量飲酒與許多慢性健康疾病有關，尤其是癌症。飲酒會引發許多健康風險，對您的健康沒有任何益處。這與紅酒等有益於心臟健康的普遍誤解背道而馳。

重點是您的飲酒量，而不是您喝的是哪種酒。酗酒對健康的一些具體影響與風險包括：

- 高血壓，這會增加患者心力衰竭、腎損傷、腦損傷和中風的風險
- 抑鬱症
- 肝臟損傷
- 貧血
- 神經損傷
- 濕腦，這是一種嚴重的腦損傷形式，會導致缺乏肌肉協調能力、嚴重的喪失記憶問題、幻覺以及視力障礙
- 多種癌症



酒精會如何 影響預期壽命？

飲酒（特別是酗酒）通常會降低預期壽命。重度酒精中毒會減壽 10 到 12 年。

飲酒會如何 影響藥物的療效？

飲酒同時服用下列處方與非處方藥是危險的行為：

- 抗生素
- 血液稀釋劑
- 抗抑鬱藥
- 鎮靜劑
- 止痛藥
- 肌肉鬆弛劑



什麼是 酗酒？

酗酒或酒精使用疾患 (AUD) 是指無法控制地飲用酒精飲料，以致損害個人的健康與社交生活。我們經常聽到「問題飲酒者」(problem drinker) 一詞，意思是一個人不一定對酒精成癮，但可能會因為經常飲酒或狂飲而導致健康問題或社交或工作生活中的衝突。問題飲酒與酒精使用疾患之間的界限可能很模糊。

酗酒會是 什麼樣子？

詢問有關您酒精使用的問題可以協助您反思酒精在您的生活中所扮演的角色。問自己以下的問題：

詢問有關您酒精使用的問題可以協助您反思酒精在您的生活中所扮演的角色。問自己以下的問題：

1. 您會一個人喝酒嗎？
2. 一旦開始喝酒，您能停下來嗎？
3. 您認為自己可能有飲酒的問題嗎？
4. 您是否正在用飲酒來解決生活中的問題？
5. 您是否偏好與喝酒的朋友或同事共度時光嗎？
6. 您是否曾因飲酒而錯過工作或社交活動？

與酒精使用有關的某些更嚴重症狀包括：

- 出汗過多
- 情緒容易波動或有抑鬱現象
- 酒後失憶
- 勃起功能障礙
- 失眠
- 幻覺



如果您對上述某些問題的回答是肯定的，或出現上述任何症狀，仔細檢查您與酒精的關係可能會有益於您。

減少飲酒量 有何技巧？

如果您希望減少酒精攝入量，請使用以下某些策略：

- 寫下您每週的目標飲酒量，並計算整個星期的飲酒量。告訴朋友或家人您的目標飲酒量是多少。
- 測量您的飲酒量，以確保您永遠不超出標準量。
- 在飲用酒精飲料期間間歇地喝蘇打水或汽水、水或其他飲料。
- 避免「觸發因素」— 您覺得自己喝酒過量的情況。例如，與朋友在咖啡店而不是酒吧會面。
- 用飲酒以外的活動來放鬆自己。
- 吃東西。不要依賴用飲酒獲取熱量。
- 設定無酒精日、週、月或年。
- 學習「無酒精雞尾酒」食譜。
- 搜尋低酒精度的啤酒或葡萄酒。



讓他人知道您正在嘗試減少飲酒的方法是說：

1. 我是指定司機
2. 謝謝，我現在不想喝酒
3. 我已喝到我的限量了
4. 我稍後還要工作
5. 我明天還要早起



我在哪裡可以找到更多資訊？

加拿大心理健康協會

提供有關藥物使用、成癮與心理健康的資源及工具。



www.toronto.cmha.ca

加拿大長者心理健康聯盟

加拿大心理健康協會為正在努力克服心理健康問題並會從支援中受益的個人提供資訊與服務。



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 分機 223

CONNEXONTARIO

ConnexOntario 為有酗酒與吸毒、精神疾病及/或賭博問題的人提供免費且保密的健康服務資訊。全天 24 小時提供資訊與轉介服務。



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

成癮問題社區外展計劃 (COPA)

COPA 計劃旨在協助努力克服會影響其日常生活的成癮問題的長者。服務包括：外展治療、上門拜訪客戶、減少傷害等。



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



416 248 2050

成癮及心理健康中心

為希望努力克服問題飲酒與酗酒的人提供諮詢服務，並提供有關成癮、管理策略與更多資源的資訊。



www.camh.ca



1-800-463-2338

本系列的其他相關資源：

- 活得更長、活得更好 – 您的健康耆年指南

本系列的其他健康資源：

- 預設照護計劃：如何進行對話
- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 記憶障礙的一般處理要點
- 依照您的年齡增進營養補充
- 改善尿失禁
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 長者常見心理健康狀況管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他失智症管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 長者鎮靜安眠用藥管理
- 長者睡眠管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮症管理
- 預防在家摔倒
- 辨認及管理焦慮症
- 辨認及管理譫妄症
- 辨認及管理抑鬱症
- 辨認及管理聽力喪失
- 長者用藥安全
- 替代決策者及代理人
- 了解您的善寧照護選項

本系列的其他社區資源：

- 社區運輸選項
- 駕駛評估服務
- 虐待長者
- 輔助器材計劃提供的行動能力補助
- 長者住房選項
- 如何登記輪椅專車
- 上門送餐服務

請造訪 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 以獲得適用於長者、家屬與照護者的額外資源。

本手冊的資訊僅供參考，不能替代專業醫療建議、診斷或治療。請諮詢您的醫療照護提供者，取得有關特定醫療病況的建議。可翻印一份該等資料作非商業個人用途。

我們欲感謝以下政府單位或基金會就我們健康耆年措施教育資源所給予的支援：



Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金來支持我們的支援健康耆年教育資源的印刷與翻譯。

長者及無障礙部以補助「長者社區補助計劃」的方式支持此項措施。

作者：健康耆年與長者醫學計劃，西奈山醫療和大學健康網絡 (UHN)
修改日期：2022 年 10 月