



# 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

## 離「酒」遠一點

|      |          |
|------|----------|
| 編號   | ND 內-083 |
| 製訂日期 | 2017.10  |

### 一、酒對健康的影響

- 不可逆性的記憶力減退、腦部病變、性情轉變，協調性變差。
- 酒精會影響人的認知功能，如判斷力、學習能力，工作較容易有問題。
- 易患胃潰瘍、高血壓、脂肪肝、酒精性肝炎或肝硬化等併發症。
- 易睡眠混亂，早醒、睡不安穩、半夜驚醒等。
- 情緒上易有焦慮和憂鬱的症狀，易與人有衝突，人際關係遭破壞。

### 二、戒酒的秘訣

1. 找類似的替代品：試著用無酒精的氣泡飲料代替，像是碳酸檸檬蘇打水。
2. 改變既定行程：改成午餐時與朋友們聚餐。
3. 認真審視你的身材與外表：酒精含有不少熱量，放棄酒精就是最好的節食手段。
4. 說 No 沒有錯：別擔心在派對上成為異類或被別人評為掃興，只要委婉溫和地拒絕，任誰都會體諒你。
5. 寫下來：寫下酒醉後帶來的壞處。
6. 換小點的酒杯：降低喝酒的速度，並讓你少開幾瓶。
7. 適時尋求幫助：若已有酒精戒斷的情形，應適時尋求醫生的幫助，開始溫和的戒斷治療。
8. 發展其他興趣及因應的方法：如心情不好時，找人傾訴、找做事、運動、聽音樂、看電視、安排自己的生活等等。

屏基關心您 祝您早日康復

