



酒！

讓你生命一點也不長久

酒精是一種麻醉劑，會降低大腦的抑制能力和判斷力，令喝酒者高估自己的能力。



酒精的作用

酒精對大腦的影響很大，如：

- 1、抑制大腦皮質之「抑制作用」，影響判斷力。
- 2、影響表現：反應慢、思考笨拙、說話含糊。
- 3、飲酒過量產生僵硬、昏迷等情形。



酒精濫用引起的問題

一、短時間內大量飲酒的影響

- 1、死亡：可能是酒精抑制延腦的呼吸中樞，造成呼吸的停止，另外血糖下降也可能是致命的因素。
- 2、急性疾病：出血性脾臟炎或急性腸胃炎。
- 3、吸收不良症候群：引起各種維他命缺乏間接導致多種神經系統傷害。

二、長期大量飲酒的影響

- 1、肝臟傷害：脂肪堆積在肝臟而引起脂肪肝。
- 2、胃潰瘍：可引起胃出血而危及生命。
- 3、神經系統傷害：譬如周邊神經病變。



1. **大腦皮質萎縮**：有報告顯示部份慢性酒癮者的大腦皮質有萎縮現象，也有部份病人有智力衰退的跡象。
2. **心肌病變**：酒精會增加心臟血液輸出量、心跳速率及耗氧量，而引起心肌病變。
3. **酒精性胎兒症候群**：酒精在胎兒體內代謝和排泄速率較慢，對發育中的胎兒造成各種傷害，包括胎兒畸型、胎死腹中、生長遲滯及行為缺陷等。

三、對家庭社會生活的影響

- 1、情緒易激動、亂發脾氣、判斷力控制不佳、易與人發生衝突、對外界刺激敏感、有高犯罪率。
- 2、配偶與子女常成為暴力行為發洩攻擊對象。
- 3、精神恍惚，影響工作效率。
- 4、親友疏離，使酗酒者心理承擔更大的挫折與壓力，而更加自暴自棄，形成惡性循環。



酒精與意外事件的關係

在美國的報告有一半的車禍、69%摔倒以及 70%的死亡和飲酒有關。酗酒和意外事件的發生可從兩方面討論：

- 1、長期酗酒造成神經病變，容易摔倒，增加中風等血管疾病，導致意外；肝臟病變使得意外受傷者較難康復，增加死亡率。
- 2、飲酒之後，會影響注意力、意識清醒度及操作能力，容易發生車禍。

青少年身心尚未成熟，攝取過量的酒精將影響神經發育及智力發展，嚴重酗酒者，還可能造成大腦萎縮。此外，酒類飲料富含熱量（1c.c = 9大卡），容易引起肥胖，造成體型上的不美觀。且根據青少年福利法，未滿十八歲飲酒或買酒是犯法的，將會被處以罰鍰。所以身為新中人的我們，要向酒精說不！