

了解酗酒

喝酒是我們文化的一部份，有些人喝酒永遠不會上癮，但有些人好像生來就愛喝酒，對這些人而言，酒精會慢慢地、有時卻很快速地、在不知不覺中完全控制他們的生活。

一、理性飲酒

只要我們算一算一星期內我們喝了多少單位的酒，我們便可知道是否喝得太多。一個單位的酒等於半瓶的啤酒或蘋果酒，假如一個男性每星期飲下二十一個單位（女性則十四個單位）的酒，只要你在一個星期內不同的時間喝下，且一週內有兩三天是滴酒不沾的，這樣喝酒大概也不會帶來太大問題。

我們慣性地低估了喝下的酒量，如果我們將飲下的酒記錄下來，寫成飲量日誌，再將每天／每週喝下的酒精單位加起來，我們便可知道真正喝了多少。

二、酒精帶來的行為問題

這類問題包括：打鬥、爭論、錢銀瓜葛、家庭不和及即興的性行為等。大多數這類問題都因在不適當時候或地方喝得太多所致。酒精會使你做了平日你不會做的事情，喝酒可引致各種意外（如家居、交通、工作、運動意外或遇溺等）。

三、酒精對身體的影響

（一）對生理的影響

1. 肝硬化、肝功能衰竭
2. 消化性潰瘍、食道出血、胃癌、乳癌、胃癌
3. 陽萎（性無能）、不育
4. 心臟機能衰退、動脈硬化
5. 腦及神經功能退化、影響記憶、手顫

6. (孕婦飲酒) 胎兒發育不正常、弱智

7. 高血壓、宿醉、吐血、失去知覺、死亡

（二）對心理的影響

1. 智力衰退、失憶
2. 情緒不穩定、幻覺、妄想
3. 痴呆、精神變態

四、危險信號

酒會令人上癮，如果你發現你能喝下大量的酒而不感醉意，那絕不是一個可喜現象。如果你不喝酒便感到渾身不自在，又或者你醒來第一件事便要喝酒，那你可能已經有酒癮的情況了。

五、戒酒

（一）記錄飲量日誌

先作每週飲量日誌，若發現你已喝得太多，宜立即減低你的耗酒量。讓親友參與你的戒酒計劃往往可以事半功倍。

（二）尋求協助

假如你自己不能減少你的酒量，那你應立即向你的家庭醫生求助，或向戒酒機構查詢。

如果你發現難以斷酒，因為停飲令你感到全身發抖、坐立不安，那你最好與你的醫生商量，短期服用鎮定藥物，可使酒癮症狀得到緩和，或是尋求治療酗酒的專家（如精神科醫生）的協助。

（三）改變生活習慣

你可以參加互助組織，與有著同樣煩惱的人交換心得，一起找出最好的方法去助已助人。大多數酗酒者接受治療時也無須入院的，但他們肯定要離開他們飲酒的地方與朋友，短暫入院可以斷絕酒的來源。