

健康  
第一

# 理性飲酒才安全

- Q 為什麼孕婦不能飲酒？
- Q 未成年偶爾飲酒可以嗎？
- Q 什麼是酒精中毒？
- Q 長期過量飲酒會導致哪些健康風險？
- Q 我可能有酒癮問題，該如何尋求協助？



## 酒精中毒是什麼？

因為身體代謝酒精的效率是固定的，短時間內大量飲酒，超過身體負荷程度，就可能引起酒精中毒。酒精中毒的症狀輕則頭暈、肢體不協調、嘔吐，重則呼吸遲緩、昏迷甚至導致死亡。

## 如何避免酒精中毒？

不「暴飲」是避免酒精中毒的不二法門，依據世界衛生組織對「暴飲」的定義，過去一個月只要一次飲用超過60克純酒精，都算是暴飲，大約相當於4-5罐啤酒、0.8瓶紅酒、0.6瓶米酒、165毫升的威士忌、130毫升的58度高粱。

## 酒精中毒該怎麼辦？

當發現有人可能酒精中毒時，我們可以怎麼做？

- 試著讓他保持清醒並且坐著或側躺，避免被嘔吐物噎到
- 注意是否有呼吸或心跳終止的情形
- 少量提供飲水，但不建議飲用咖啡或濃茶，避免加劇脫水的狀況
- 注意保暖

若身體狀況沒有好轉，應馬上送醫治療

參考資料：衛生福利部國民健康署〈新春聚餐，好朋友一起酒「逐」飯飽〉  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=10298>  
參考資料：臺北市立聯合醫院松德院區〈認識酒精〉<https://tpech.gov.taipei/mp109201/cp.aspx?n=0A54B0293641823A>

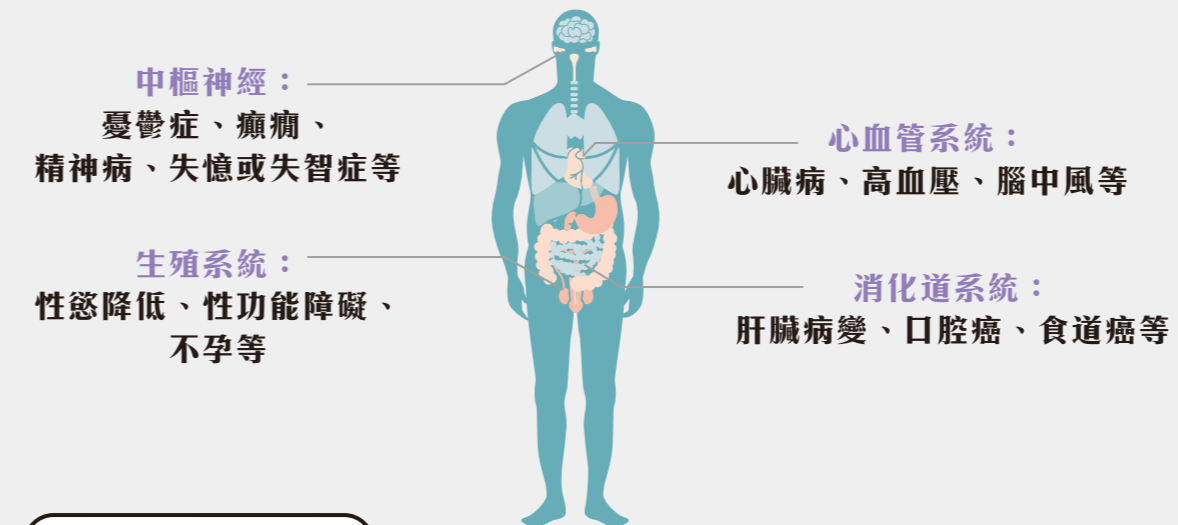
## 酒癮是什麼？

酒癮是一種原發性、慢性化的疾病，受到遺傳、社會、心理、環境等多方面影響，會表現出以下情形：

1. 對酒精產生耐受性，需要不斷增加飲酒量，才能達到以前飲酒的效果
2. 對酒精產生依賴性，一旦停止或減少飲酒，會出現噁心、顫抖、焦慮等戒斷症狀

## 酒癮對身體的影響

長期過量飲酒會造成健康風險，較常見的影響有：



## 酒癮治療

酒癮是可以治療的疾病，必須早期發現、早期介入、長期抗戰，除了以藥物減少戒斷的不適症狀，還需要心理輔導才能預防復發。若懷疑自己或家人有問題性飲酒狀況，請盡早向各縣市衛生局尋求協助。

參考資料：交通部道路交通安全督導委員會〈交通安全你不能不知道系列（八）我的飲酒問題有多嚴重〉

# 酒精的影響

Must Know

## 你不能不知道！



認識酒精才能理性飲酒

T A B A  
Taiwan Alcohol Beverage Association



Taiwan Beverage Alcohol Forum  
酒類公會聯合會

關心您

# 哪些人不應該飲酒



懷孕或  
計劃懷孕的婦女



兒童和青少年



正在服用藥物者



患有痛風、肝病、  
心臟病、高血壓等  
疾病者

如有疑問，請先請教您的醫生。

## 飲酒的六不三要

- 不要** 在服藥期間飲酒，避免交互作用
- 不要** 短時間內暴飲
- 不要** 空腹飲酒
- 不要** 在酒後進行高強度運動
- 不要** 酒後駕駛或從事其他高風險活動
- 不要** 飲用來路不明、標示不清、售價明顯低於市價的酒品

- 要** 節制酒量
- 要** 衡量自身健康狀況
- 要** 均衡飲食，並攝取維他命以補充代謝酒精所消耗的維生素

參考資料：財團法人藥害救濟基金會www.tdrf.org.tw/ch/05knows/kno\_02\_main.asp?bull\_id=4609

## 未成年飲酒

兒童及青少年時期，大腦尚未發展成熟，過早接觸酒精會損害大腦的學習能力區，造成注意力、記憶力與理解能力下降，也可能增加日後酒精成癮的風險。

## 未成年抗酒小撇步



遠離飲酒的場合



清楚表達拒絕飲酒的立場



預先想好拒絕飲酒的理由

## 家長請注意

- 與子女溝通飲酒相關話題，建立正確認知
- 酒品應存放於兒童無法取得的地方
- × 避免兒童食用額外添加酒精的料理
- × 禁止提供酒精飲品給子女



供應酒給未成年，違反《兒童及少年福利與權益保障法》，可能被處新臺幣1萬元以上5萬元以下罰鍰。

參考資料：衛生福利部「青春不喝94狂 未成年不飲酒宣導」https://www.mohw.gov.tw/fp-2736-8864-1.html

## 懷孕不飲酒



懷孕期間，不論飲用多少酒都可能對媽媽和胎兒造成健康風險。

懷孕時飲酒可能導致出血、流產、子宮及陰道感染、胎盤早期剝離或死產。另外，酒精會經由胎盤進入胎兒體內，可能引起「胎兒酒精症候群」，產下外觀異常、身材矮小、體重過輕、協調不佳、智力不足、認知障礙等有健康問題的嬰兒。



## 飲酒不哺乳

台灣有生產後坐月子的習俗，許多產婦會天天食用以麻油及酒烹煮的食物滋補身體，酒精會在飲酒後30-60分鐘內吸收並進入母乳，因此建議飲酒及哺乳應至少間隔2小時，並且應注意安全飲酒量上限。若預期將飲酒、無法確定哺乳時間，建議預先擠好乳汁備用。



強迫、引誘孕婦吸菸、酗酒、嚼檳榔、施用毒品等有害胎兒發育之行為違反《兒童及少年福利與權益保障法》。

參考資料：衛生福利部國民健康署〈孕婦衛教手冊〉2018年出版、國民健康署孕產婦關懷中心  
參考資料：衛生福利部國民健康署健康九九網站〈哺乳媽媽坐月子中可以食用麻油雞嗎？〉

## 酒精迷思 Q & A

- Q 吃藥配藥酒可以增強藥效、強身健體？  
A 錯！藥品需要透過肝臟代謝，若同時飲用含有酒精成份的藥酒，酒精會抑制肝臟的代謝功能，讓藥物在體內停留過久、濃度過高，反而傷身。
- Q 飲用含酒精提神飲料不需要擔心喝醉的問題？  
A 錯！現行法規將含酒精提神飲料視為指示藥品，不需處方箋即可購買，但其中的酒精成份仍會導致酒醉，長期過量飲用仍可能導致健康及成癮風險，購買前應諮詢藥事人員，且應避免在工作前、工作時或駕駛前飲用。
- Q 料理用酒經過加熱後，就可以給兒童或青少年食用了嗎？  
A 錯！任何烹調方式都無法確保酒精完全揮發，微量的酒精殘留仍可能對器官尚未發育成熟的兒童或青少年造成健康風險，因此未成年應完全避免食用額外添加酒精的料理。
- Q 低酒精濃度的啤酒、水果酒比較不容易喝醉？  
A 錯！酒醉的程度主要受到「個人酒精耐受度」及「純酒精攝取量」影響，大量飲用低酒精濃度的酒仍會造成酒醉。以每瓶350ml、酒精濃度5%的啤酒為例，65歲以下成年男性每次不應飲用超過3瓶，65歲以上男性及成年女性每次不應飲用超過2瓶。

參考資料：衛生福利部食品藥物管理署〈長輩用藥衛教記者會〉2018.09.19  
參考資料：衛生福利部食品藥物管理署〈藥物食品安全週報〉第533期

