

酒精是藥物嗎？

酒是一種歷史悠久而普遍的飲品，有人把酒言歡，也有人借酒消愁。所有酒都含有酒精（乙醇），而酒精是一種中樞神經鎮抑劑的藥物，它能嚴重影響大腦及小腦的功能。

飲啤酒是否無害呢？

所有酒都含有酒精，只是其濃度不同，例如啤酒大約含4%酒精而高粱則達60%。對身體的影響，要視乎吸入多少酒精，所以大量飲啤酒也有害。

飲多少才算過量？

根據英國皇家醫科學院的建議，男士每天不可飲多過三個單位酒精而女士則為二個單位。一個單位約為八克純酒精。

各類酒的酒精含量比較

	酒精成份	單位
一般啤酒(375ml)	5%	1.5
紅/白酒(100ml)	10%	1
雙蒸(四兩=150ml)	30%	4.5
白蘭地 (75cl=750ml)	40%	30

急性酒精中毒要怎麼樣的呢？

急性酒精中毒的徵狀要視乎血液內酒精的濃度。一單位的酒精大約會使血液酒精濃度達至15毫克%，而女性更會提多二至三成。高酒精成分的就和空肚飲也會使酒精在腸胃的吸收加快。

血液酒精濃度（毫克%）	對人體的影響
50	專注力和警覺性下架動作協調開始減弱
80	動作協調明顯受損判斷力受損，交通意外率升一倍
100	反應緩慢，情緒波動行為不檢
150	身體生氣平衡，神志不清
300	昏醉，甚至暈倒
400	昏迷甚至死亡
500	呼吸停頓、死亡率非常高

長期飲酒有什麼害處呢？

上癮：酒精有‘上癮藥物之王’的稱呼。如白粉一樣，定時飲用一段時間便會使人上癮，而且越飲越多。不飲的時間，會出現脫癮現象如震顛、嘔吐、焦慮、出汗、失眠、神志不清，甚至出現幻覺和全身抽搐。

生理：

- 肝炎、肝硬化、肝癌。
- 腸胃的潰瘍及癌症。
- 胰臟炎。
- 高血壓、中風。
- 貧血、血小板下降。
- 大腦、小腦退化。
- 性無能。
- 胎兒發育不正常。

精神及心理：

- 抑鬱、自殺
- 神經錯亂、出現幻覺和妄想
- 妒忌妄想症、懷疑配偶不忠。

人際關係及其他：

- 家庭不和，婚姻破裂。
- 工作效率下降甚至失業。
- 行為不檢甚至犯罪。

我有酗酒問題嗎？

請回答以下四條問題，如果有兩項或以上都答‘是’，你很有可能已到了酗酒的地步，常要尋到幫助。

- (1) 你曾否覺得應該減少飲酒？
- (2) 你曾否因飲酒被人批評而感到煩惱？
- (3) 你曾否因為飲酒而產生內容？
- (4) 你曾否需要在早上喝酒來鎮定神經才能開展一日之工作？

飲酒安全十法

- (1) 認識酒精是危險的。
- (2) 替自己訂下飲酒的上限。
- (3) 避免空肚飲酒。
- (4) 切勿飲酒養成習慣。
- (5) 盡量將進飲的時間拉長。
- (6) 淺嘗即止。
- (7) 將酒精稀釋。
- (8) 切勿用酒精來鬆弛神經。
- (9) 切勿用酒精來鬆弛神經。
- (10) 切勿用酒精作為安眠劑。