

酒精（例如啤酒、葡萄酒、烈酒）是一种抑郁性药物

短期影响

- 头晕和嗜睡
- 反应放慢
- 平衡与协调不力
- 言语不清
- 判断力受损

如果一个人在短时间内饮用大量的酒精，他们可能会出现：

- 头痛
- 恶心和呕吐
- 躁动
- 丧失意识
- 可能导致死亡的呼吸问题

酒精对不同人的影响不同，同时取决于您喝什么，喝多少，喝多快，您的个头和体重，以及您是男性还是女性。在服用其他毒品或药物的同时喝酒，会增加服用过量的风险。

长期影响

- 丧失记忆
- 意识模糊
- 睡眠质量差
- 癌症
- 心脏和肝脏疾病
- 生育问题
- 糖尿病
- 痴呆

与饮酒有关的一些长期的精神健康影响包括缺乏动力、情绪波动、抑郁和焦虑，所有这些影响都会增加自残和自杀的风险。

减少与酒精有关的危害





喝酒从来都不是完全安全的。

- 一周内不得喝超过**10个标准酒精单位**的饮料，而每天则不得喝超过**4个标准酒精单位**的饮料。
- **18岁以下的人士，已经怀孕、打算怀孕或正在哺乳的妇女，应该滴酒不沾。**

计算饮料的标准酒精单位数量，是了解您所喝酒量的最简单方法。瓶子或包装上的标签，会显示其所含标准酒精单位的数量。

酒瘾的迹象

- 花大量时间喝酒
- 喝酒量大
- 需要多喝酒才能达到相同的效果
- 难以戒酒或减少饮量
- 出现戒断症状
- 造成家庭、经济问题或有需警察介入的麻烦。

啤酒			葡萄酒		烈酒		苹果酒	
低浓度	中浓度	高浓度	红/白	气泡	一小杯	罐装预调酒	杯装	瓶装
								
酒精浓度 2.7%	酒精浓度 3.5%	酒精浓度 4.5%	酒精浓度 12%	酒精浓度 12%	酒精浓度 40%	酒精浓度 5%	酒精浓度 5%	酒精浓度 5%
285毫升 (杯)	375毫升 (罐)	285毫升 (杯)	100毫升	100毫升	30 毫升	375毫升	285毫升 (杯)	375毫升 (瓶)
0.6	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.1	1.5

戒酒或减少饮量

有些喝酒的人很难戒酒。突然停止喝酒可能会危及生命，经常喝酒的人应在戒酒之前先咨询医生。当某人喝酒成瘾时，戒酒会带来戒断症状。戒断症状包括恶心、发抖、抽搐、出汗、睡眠质量差、躁动、焦虑、幻觉和渴望。如果您经历任何以上的症状，请立即就医。

饮酒与怀孕

孕妇喝酒会增加流产、死胎和死亡的风险。担心怀孕期间饮酒的人士，应咨询医生。

可能需要多次尝试才能减少或停止饮酒

- 专注于您停止或减少饮酒的原因
- 设定饮酒的限量
- 避免与饮酒相关的人和事接触，例如场所、人员和压力大的处境
- 向朋友、家人或医生求助。

可以求助

Adis 24/7酒精与毒品支援服务，是一个每周7天、每天24小时的保密援助服务，为昆士兰州有酒精和其他毒品问题的人士、其亲人和医疗专业人员提供服务。如果您想与咨询师谈论任何酒精或其他毒品问题，Adis可以安排口译员。

与我们交谈。随时随地。1800 177 833

紧急情况下该怎么办

喝酒过量的迹象可能包括：

- 发冷、出汗和皮肤苍白
- 呕吐
- 呼吸缓慢
- 丧失意识

如果此人昏倒或失去知觉，请拨打零零零 (000)，呼叫救护车。如果他们呼吸正常，请将他们置于复苏体位（侧躺张口），并继续对其进行观察。

