

人們為什麼要飲酒，  
酒精會對他們造成什麼影響？

人們常用酒精來：

- 放鬆和享受彼此的陪伴
- 感覺更善於社交，或在性方面更自信
- 擺脫前一晚的宿醉
- 撫平古柯鹼、去氧麻黃碱、結晶等其他興奮劑的影響
- 解除與身體、精神或情緒健康有關的疼痛



另一方面，酒精可能會導致以下問題：

- 肝臟疾病 - 大量飲酒可能會導致疤痕形成，並可能導致肝硬化
- 加重憂鬱症狀以及相關的情緒或焦慮障礙
- 酗酒導致與朋友、家人或伴侶關係變得緊張
- 加速C型肝炎的惡化

**資源：**

本健康診所可為您提供藥物支援。今天就和您的醫生談談。



**其他資源**

**治療服務計畫**

1380 Howard St., San Francisco, CA

週一至週五

上午8:00至下午4:30

24小時服務熱線：(888) 246-3333

TDD (888) 484-7200



San Francisco  
Department of Public Health

您是否曾經  
喝酒比您  
想的還多？



您知道有藥物可以幫助您嗎？



San Francisco Health Network  
Behavioral Health Services

## 我需要擔心嗎？

在過去一年中，您是否：

- 最終喝得比預期的更多或更久？
- 想要減少或停止飲酒，或試圖這樣做，但是做不到？
- 繼續喝酒，即使它給您的家人或朋友帶來困擾？

如果您在任何一個方格打勾，請與您的諮詢師或醫生談談。現在的治療選擇比以往更多。

## 藥物治療選項

這些藥物中有些副作用但極小。藥物可以幫助人們**減少或停止**飲酒並防止復發。



**納曲酮**可以幫助人們減少酗酒，而且幾乎沒有副作用。

**阿坎酸**可減少您的渴望，使您更容易維持禁酒。

**雙硫侖**（戒酒硫）可阻止酒精在體內的分解。這可以幫助您停止飲酒。如果您喝酒，這種藥會讓您感覺不舒服。

## 我自己能做什麼呢？

- 儘量不要把酒放在家裡。
- 避開引發飲酒的場景。
- 不要空腹喝酒，而且慢慢喝。
- 從不含酒精的飲料開始。
- 看看您能否限制您的飲酒量。
- **輪流**喝含酒精和不含酒精的飲料（先喝啤酒，再喝一杯水）。
- 在飲料裡加冰。
- 減少喝酒的頻率。



## 我該如何減少飲酒？

- 納曲酮可以幫助您減少飲酒而無需戒酒。
- 諮商有助於**幫助您**改變行為。
- 12步計畫為戒酒或減少飲酒的人提供朋輩支援。

