



健康状况信息单 2020年4月发布

酒精

这是什么？

酒精是澳大利亚18岁以上人群的合法药物。但是，饮酒会导致一些问题。事故、受伤、肝病、心脏病和癌症只是与饮酒过量相关的众多风险中的一些。每天应饮用不超过两个标准饮用量，以减少终身罹患酒精相关疾病或受伤的风险。

酗酒会导致严重的酒精相关伤害。酗酒是指每天饮用超过四个标准饮用量。大多数有饮酒问题的人可以停止或减少饮酒，并借此改善健康状况。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生会与你讨论饮酒的频率、饮用量以及可能出现的任何症状。医生将帮助你制定减少饮酒或戒酒的计划，具体取决于你的目标是什么。家庭医生还将：

- 检查你的整体健康状况
- 检查任何与酒精有关的健康问题，包括身体和精神健康

家庭医生还可能为你转介至药物和酒精服务机构获得支持或治疗。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将定期与你见面，以检查治疗计划的进展情况。如果你觉得很难减少或停止饮酒，家庭医生将会修改你的计划。

你的家庭医生可能：

- 与你讨论有助于停止饮酒的药物
- 为你转介至专科服务，包括住院戒酒(如果需要)
- 检查是否有任何潜在的健康问题，如抑郁症或焦虑症，使你很难停止饮酒

我能做些什么？

如果你觉得你的饮酒是一个问题，第一步是咨询家庭医生。医生将与你一起制定计划，并为你提供工具和资源，以帮助你了解有关酒精和你的健康状况的更多信息。

如果你又开始酗酒，请记住，这种情况会发生在很多人身上。如果你试图戒酒但却无法做到，也不要感到内疚或觉得自己是个失败者。继续尝试 - 明天又是新的一天。

标准饮

标准饮用量是10克酒精

在以下饮品中含有一个标准饮用量：



375毫升瓶装中等度数啤酒



100毫升红葡萄酒或白葡萄酒



30毫升烈酒

我应该什么时候叫救护车？



酒精戒断症状对于高度酒精依赖的人来说可能是危险的。如果你或你认识的戒酒人出现颤抖、极度激动或看起来精神恍惚，请立即拨打三个零(000)。

酒精

一些可能帮助你减少或停止饮酒的策略包括：

- **避免社交压力**——限制与喝酒的朋友在一起的时间。与不喝酒的朋友共度时光
- **改变饮酒模式**——从非酒精饮料开始，然后交替饮用酒精饮料。尝试酒精含量较低的饮料。从大酒杯切换到中杯
- **想想不喝酒的好处**——包括改善睡眠、情绪、记忆力、性表现以及工作和家庭生活。而且对健康，财务和精力水平也有好处
- **开始新的行为模式**——找到新的活动来取代饮酒时间

我可以问医生什么问题？

- 长期饮酒有什么风险？
- 在哪里可以获得停止饮酒的帮助？
- 我需要药物治疗吗？
- 如果我无法停止怎么办？
- 我应该削减还是完全停止饮酒？
- 都有哪些支持？

都有哪些支持？

悉尼西南区药物健康服务

药物健康服务为药物和酒精依赖者提供一系列服务，包括住院戒酒、心理咨询、建议和转诊到其他治疗计划等服务。家庭医生可以为你转诊，或者你可以拨打中央登记电话**9616 8586**。

其他支持服务

有毒品和酒精问题的人可以使用许多其他类型的支持，包括：

- 个人和团体计划
- 支持小组
- 院所康复计划
- 排毒科
- 电话支持

要了解有关可用服务的更多信息，请访问酒精和药物信息服务 (ADIS) 网站 yourroom.health.gov.au 或致电 **1800 250 015**。

还提供一些电子健康资源。

在哪里可以了解更多信息？

- **卫生部** — 酒精：health.gov.au
- **正确的混合** — 有关酒精影响的信息：therightmix.gov.au
- **你的房间 (Your Room)** — 酒精：yourroom.health.gov.au
- **悉尼西南区本地卫生区**：swslhd.nsw.gov.au
 - 药物健康服务
 - 悉尼西南区药物和酒精服务

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录是悉尼西南区PHN的一项倡议

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative