

瞭解關於酒 的真實情況

……關於 女性與酒

目錄

- 酒的真相——每位女性都需要瞭解的事實
- 年輕女性
- 職業女性與酒
- 年長女性
- 獨自生活
- 克制飲酒
- 健康——生育
- 健康——懷孕
- 酒與健康
- 妥善應付他人的飲酒習慣
- 對兒童和青少年的傷害
- 尋求幫助

酒的真相

每位女性都需要瞭解的事實

酒從沒這麼便宜、這麼容易買到過。

如今女性是酒業的重要消費者，廣告和酒吧/俱樂部促銷活動經常以女性為對象。超市和外賣店常常提供贈飲和降價。

不論你是關心自己或別人的酒類消費，還是只想多瞭解這方面的情況，這份簡易指南都將告訴你真相。

單位

單位系統旨在幫助人們記錄自己喝了多少酒。

女性的推薦飲酒量大約比男性少三分之一。推薦飲酒量按每周多少單位計算，包括至少**2-3**天不飲酒。這樣算下來大約為女性每周**14**個單位（每天**2-3**個單位），男性每周**21**個單位（每天**3-4**個單位）。

按照單位飲酒的確很準確，但出門在外時一定要記好自己喝了多少酒。現在許多瓶裝產品都標有單位，因此很容易核對。

有一點要記住的是，在家裏邊倒酒用的計量器通常比酒吧裏的大，可能至少能裝**2**到**3**個單位的酒。

酒對女性更易造成傷害。

這是事實。酒對女性造成的某些生理後果可能更加嚴重，尤其是與肝損傷有關的。這是因為生理差異造成的。

與男性相比，女性通常個子較小、體重較輕、體內水和脂肪的比例較小，一般來說更容易受酒精影響。因此女性飲酒不應該和男性一樣多，因為即便量相等女性也更容易喝醉。

清醒的真相

只有一樣東西能讓你清醒過來，那就是時間。

人體需要一個小時處理一個單位的酒。不過，這只是一個平均數，不同的人情況可能大不相同。沒有什麼東西能加速人體分解酒精。如果你第二天要開車，請務必記住這一點——你到時可能仍然遠高于法定限制。規則很簡單，如果你要喝酒——不要開車。如果你打算第二天開車，就不要喝酒。

別理會傳說——下面的東西不能使你清醒過來：

- 黑咖啡
- 沖澡
- 狗毛
- 蒙頭大睡

喝醉酒并非僅僅是無害的娛樂。

喝醉酒使你更容易遇到事故、意外懷孕或感染性傳播疾病。你還是可以喝酒娛樂，但最好運用常識，保持清醒。酒可以讓你情緒波動，讓你口無遮攔，還能影響你的判斷力。

**我不論喝多少從來不醉，或從不因宿醉而感到不適。
那麼喝酒對我來說不是問題，是嗎？**

也許你感覺是這樣，但這可能是因為你現在對酒精的作用有了忍耐力。這個迹象可能表示你喝酒的程度已經上升到一個可能給你的身體和精神造成傷害的水平。或許你應該考慮節制了。詳見**第15頁**。

年輕女性

晚上出去或在家裏聚會常常有酒，適量地飲酒可以烘托晚會的氣氛。

喝酒可以使所有人更加放鬆和健談，因此有時候看起來似乎喝酒更容易讓人開心。然而事實上，過度飲酒會給你帶來危險，對你的人身安全造成威脅。

經實踐證明的幾點提示

不要空腹飲酒——出門前先吃點飯。

酒和藥物不要混合服用。

喝酒不要太快。喝點酒再喝點軟飲料或水，吃點東西，這樣你可以堅持得更久一些，有更多時間玩樂。

不要把你的飲料放在沒人的地方。應隨時拿在手上。

互相照應

如果你和朋友一起出去，有人喝醉了，請照顧好她。

不要鼓勵已經喝醉的人繼續喝。
朋友之間不應該這樣做。

不要丟下她不管，尤其留下她單獨跟陌生人在一起。

一定要把她安全地送回家。

如果她失去知覺，可能需要醫療援助。把她送到附近醫院的急診室（A&E）。

你不喝酒？

許多年輕女性因自身的原因而選擇不喝酒。有些是因為不喜歡酒的味道，有些是因為喝了酒會不舒服。還有些女性只是不喜歡失去自我控制的感覺。

不論是什麼原因，這都是她們自己的選擇，所有人都應該尊重。畢竟，她們同樣能夠盡興，因此不要給你的朋友（或你自己）施加壓力，強迫對方喝酒。朋友應該接受彼此的習慣。

如果你覺得喝夠了，完全可以不喝。你不需要僅僅因為酒喝夠了就回家。許多酒吧供應茶和咖啡，所有的酒吧都供應軟飲料。

關於未成年人飲酒的法律

如果你未滿18歲，就不能在酒館/酒吧不吃飯只買酒或喝酒，也不能從外賣店/超市買酒，否則就是違法。

在蘇格蘭，這條法規的唯一例外是16歲以上的青少年在酒館吃飯時可以購買啤酒、葡萄酒、蘋果酒、雪利酒或黑啤酒，並在酒館指定的進餐區飲用。不過前提是執照持有者允許這樣做。

如果你替不滿18歲的人買酒，那麼你就是中間人，你的行為屬於違法行為。

職業女性與酒

女性喝酒越來越多，其中職業女性最有可能超出推薦的安全界限。

你認為年輕女性喝酒比10年前多的原因是什麼？

這可能是男女在工作中更加平等的結果。經濟獨立的女性增加，人們的態度有所改變，女性可以更多地和男性同事分享工作與休閒文化。

如今社會已接受女性下班後到酒館或在家裏放鬆放鬆。

但是，與男性相比，女性通常個子較小、體重較輕、體內水和脂肪的比例較小，一般來說更容易受酒精影響。喝酒太多可能影響出勤、工作表現及與同事的關係。你記得前一天晚上的事嗎？

更多建議

如果你想更多地瞭解你喝的酒，參見**第14頁**

如果你想克制飲酒，但仍想和朋友在酒館或家裏玩得開心，參見**第16頁**

如果飲酒已經對你的工作表現造成影響，記住，尋求幫助並不是拿你的工作冒險。問問你的公司是否有飲酒方面的制度，或者是否能幫你獲得職業保健服務。這些通常都是完全保密的，也就是你可以在不危及工作的情況下得到專家的幫助。

另外你還可以向**第29頁**上提到的機構尋求進一步的意見

請記住，下班後放鬆的方式還有許多。呼吸新鮮空氣、曬太陽、和朋友結隊去健身房、游泳、看電影、甚至喝杯咖啡都有助於釋放緊張的神經。

年長的女性

導致年長女性喝酒的原因有很多。失去親人、精神壓力、疾病、寂寞或孤獨、或者收入減少。

幾個值得注意的要點

隨著生理年齡的增長，不會產生副作用的酒量逐步降低。這就是為什麼你可以考慮減少飲酒量了，如果你不放心的話。

不要把酒和許多處方藥或非處方藥一起服用。如果你沒有把握，或者需要更多資料，可直接到醫生的診所或社區藥房諮詢意見。

隨著年齡漸長，寒冷天氣對我們的影響漸強。多穿幾件衣服，喝點熱飲（不是熱酒！）更能有效禦寒。

年長的人并非不能和別人一樣喝一小口，但是，如果你行動不便，或抑鬱症常有發作，或正在服用會與酒精發生嚴重反應的藥物，那麼或許你應該考慮將飲酒量限制到最低的推薦量。小心謹慎總比後悔莫及來得好。

每周只喝一兩次，每次**2到3**個單位，這樣不會產生任何不好的影響。如果你要克制飲酒，注意質量而不是數量。優質的威士忌或葡萄酒價錢可能稍高，但味道要好得多。

理智一點——明確你的酒量——保持健康。

獨自生活

人們獨自生活的原因有很多。

也許你失去了親人，或剛結束一段戀情。你可能是第一次離開家人獨立生活，也可能是第一次一個人住。你可能一個人在撫養小孩，或者你的小孩已經長大搬了出去，又或者你是某個年老親屬的唯一照顧者。

人們常常在環境發生重大變化時喝酒。喝酒似乎能讓人逃避日常的瑣碎和壓力。但是記住，這只是權宜之計。

幾個應注意的要點

靠酗酒來解決問題或逃避問題只能給你帶來另一個需要處理的問題，而原來的麻煩一點都不會減少。

尋找其他處理棘手問題的方法，如朋友、家人、咨詢機構等等。把酒留到慶祝成功解決或減少生活中的問題時再喝。

如果你只做一個人的飯，很容易就會敷衍了事，或只吃零食，特別是當你在喝酒的時候。酒裏沒有營養，因此應儘量保持一日三餐。

如果你情緒低落或覺得孤單，喝酒從長遠來看不會有任何助益。酒是一種抑制劑，能使你的感覺更糟糕。有事跟家人和朋友商量可能會很難，但却值得。

如果你對自己喝酒的情況不放心，注意以下預警迹象：

你是否有時候覺得應該少喝點酒？

你的朋友有沒有因為批評你喝酒讓你感到厭煩？

你是否偶爾會對喝酒產生罪惡感？

你有沒有覺得早上起床首先要喝一杯酒才能穩定情緒？或者需要從宿醉中清醒過來？

如果你對上述一個或更多問題的回答是肯定的，那麼你應該思考一下酒精在你生活中所起的作用。

你可以得到許多可靠的幫助和建議。詳情請見**第29頁**

克制飲酒

如果你想克制飲酒，下面的信息可以幫助你。

這裏的建議不適用於因喝酒而產生嚴重健康問題的人，也不適用於醫生囑咐應完全戒酒的人。

爲什麼要減少？

每個人都有自己的原因。有些婦女擔心過度飲酒對健康造成的威脅。還有些婦女克制飲酒是因爲喝酒影響了她們的工作表現，打亂了睡眠規律，使她們情緒低落，或影響了她們與朋友、伴侶、子女或其他家庭成員的關係。許多婦女在懷孕期間大幅度地減少飲酒，或者滴酒不沾。開車和操作機器等日常活動也是重要因素。

不論動機是什麼，都可以做到克制。

追根溯源

成功地減少飲酒意味著你對酒的飲用是令人愉快的，不會對你的健康、自尊和人際關係造成問題。想想你喝酒的情況——爲什麼你要喝酒？

在你看來，你的理由健康還是不健康？如果理由是爲了放鬆、社交等等，那麼你是否可以通過其他更健康的方式滿足這些需要？

你可以考慮在不供應酒或酒只是次要因素的場合參加社交活動。

如果你喝酒是爲了讓自己提起精神，最好考慮換一種方式。如果你減少喝酒，可以用節約下來的錢招待自己。記住，酒精是一種抑制劑。

克制飲酒的提示

提醒自己為什麼要克制

如果你清楚原因，就會更有成功的動力。

給自己規定一個界限并堅持遵守

在心裏規定一個標準，以便目標更明確。

儘量不要空腹飲酒

空腹飲酒更容易喝醉，因此更難節制。

拒絕別人勸酒是正當的

如果你要克制飲酒，想喝軟飲料，不要害怕對酒說不。這是你自己的事。

結隊互助

如果有個朋友或同事也想減少飲酒，幹嘛不一起來？

嘉獎自己

克制飲酒很困難，因此你可以用什麼好東西犒勞自己。你有這個資格。

如果克制不起作用

還可以嘗試其他方法，例如做一個飲酒日記。而且你還可以獲得許多幫助。詳情參見**第28頁**

健康——生育

酒精對所有人的荷爾蒙都有影響。常見的部分影響如下。

避孕

荷爾蒙與生育有著密切聯繫。

避孕藥可以延緩血液對酒精的吸收，因此你不會像平常那麼快喝醉。但是，大量飲酒可能會影響避孕藥的避孕效果。

月經

上癮

月經前對食物和飲料的需求會發生變化。貪杯現象很常見。

這不算大問題，不過記住，酒精可能會導致經前緊張的生理症狀惡化，如水腫、情緒波動和易怒。你可以別的方法應付這些症狀，如輕微的運動或放鬆技巧。

酒精的吸收

月經期間對酒精的吸收速度可能減緩，因此消化大量的酒精需要更長的時間。并非所有婦女都是這樣，但在這個時候應該特別注意。

痛性痙攣

月經期間定時大量飲酒可以緩解痛性痙攣，但市面上有更加有效的藥。某些情況下，長期大量飲酒可能會打亂生理周期，即停經、月經不調或持續流血。請記住，如果因為大量飲酒而停經，你仍可能懷孕。

生育能力

如果你計劃懷孕，請記住，大量飲酒已知是造成不育的原因之一。最近一項研究發現，即便是少量的酒精也可能對懷孕造成不利影響。

更年期

更年期的婦女會出現多種常見的症狀，如發熱、出汗、睡眠不穩、體重增加和情緒波動。

喝酒對這些一點用也沒有。

把你的症狀告訴GP，他們可能會推薦HRT（荷爾蒙替代療法）。這種療法能改善許多更年期婦女的感覺和精神面貌。許多婦女錯誤地認為更年期的變化是生命結束的開始。記住——生命從50歲開始！

酒和衰老的過程

長期大量飲酒會加速衰老，導致經脈破裂和結膜充血。過量的酒精會使你的膚色變得難看，使你的臀圍增大數寸。不要超過推薦的限度。對於沒有懷孕的健康婦女，推薦限度為每天2到3個單位的酒，並每周至少1到2天不喝酒。

健康——懷孕

如果你計劃懷孕，或已經懷孕，最好減少飲酒量，遵照首席醫務官（Chief Medical Officer）的建議。

當前的建議是懷孕期間應避免飲酒。整個懷孕期間偶爾喝酒——不超過1到2個單位——一到兩次不會影響胎兒的發育，但是總的來說，還是應該避免飲酒。

關於這一點，你可以和醫生或助產士詳細討論。

有些婦女在懷孕期間完全戒酒。另外一些婦女隨著身體逐漸適應懷孕，喝酒的願望可能減弱。

但是大多數婦女還是會喝酒。懷孕期間喝酒真的有事嗎？

是的。酒精可能會影響胎兒的發育。嬰兒出生時體重可能過輕，情況嚴重時可能產生認知障礙，即酒精胎兒紊亂症。上述少量、偶爾的飲酒沒有關係，不過你應該考慮使用小杯飲用低濃度的葡萄酒。記住，家裏的計量器幾乎總是比酒館裏的大。

分娩後

即便在懷孕結束後也有必要考慮克制飲酒。

母乳喂養

母乳喂養時，你自己攝入的大部分食物和液體都會被孩子吸收，包括酒精。如果你覺得有必要喝酒，請儘量少喝。

壓力

這是一個忙亂的時期，喝酒似乎能幫你應付。其實不然。酒精是一種抑制劑，因此更傾向於使你的情緒惡化。

如果可以的話，讓家人和朋友幫助你。有問題不要害怕向GP、助產士或家訪保健員詢問。
他們不會對你產生偏見。

照顧好自己

這個時期你不但需要照顧好孩子，還需要照顧好自己。如果可以，儘量每周與伴侶或朋友參加一次社會活動。

產後預約

這是討論節育的好時機。如果你決定採用避孕藥，請查看酒精對其效力的影響。

酒與健康

成年女性一生都會受到酒精的影響。你喝的酒越多，越容易遭到傷害。下面是一些你可能會考慮的真實情況。你瞭解得越多，越能夠做出適合自己的決定。

癌症

據估計，酒精占所有癌症起因的**3%**左右。

乳癌

某些研究暗示酒精和乳癌之間存在聯繫。飲酒和這種病症之間的确切聯繫還需要進一步的調查。在此之前，酒精應該被作為影響因素之一。

其他癌症

酗酒與肝癌有關，與胃癌、結腸癌和直腸癌之間也可能存在聯繫。

據估計，頭部和頸部的癌症有**25%到50%**是酒精引起的。吸煙也會引起這些癌症，因此又吸煙又喝酒的人這些部位產生癌症的風險更大。

心臟病

最近的研究顯示，每天喝大約一個單位的酒的人發生心肌梗塞、慢性心臟病和冠狀動脈性猝死的幾率低於飲酒超過這個量的人和完全不喝酒的人。

此結果僅適用於已經處于心臟病風險中的人：40歲以上的男性和更年期後的女性。

記住，每天喝酒超過一個/兩個單位并不能給你更多的保護，反而可能造成其他的健康問題。

肝臟

過量飲酒是引起肝病的主要原因之一，儘管還存在其他原因。肝臟負責分解酒精。如果需要處理的酒精太多，肝臟其他的功能就會受到嚴重影響，于是人體的主要器官可能受損。

與男性相比，女性發生肝損傷的風險更大，酗酒引起問題的周期也更短。

肥胖

酒沒有營養。酒的卡路里含量很高，因此有必要注意，飲酒可能是造成體重增加的主要原因之一。

精神健康

酒和精神健康之間的關係很複雜。研究顯示，酗酒會促進焦慮和抑鬱，或引發潛在的精神疾病。

飲酒能干擾或降低處方藥的效力。

妥善應付他人的飲酒習慣

他人的飲酒習慣是否讓你不快？

許多女性生活在有人酗酒的家庭裏。

酗酒的人會使整個家庭都不快樂。這些人可能是家庭成員、伴侶/配偶、長者或兒童/青少年。他們的行為常常使你感到生氣、害怕、迷惑、內疚，無法應對。

你遇到這種情況了嗎？

有時候酗酒者會把他們的酗酒歸咎於他人。不要往心裏去。你不可能對另一個成年人的行為負責。他們應該自己承擔責任。

一點建議

替酗酒者隱瞞或尋找藉口無濟于事。問題必須要面對。

把你的想法告訴酗酒者的最佳時機是趁他們清醒的時候。如果這個人喝醉了，你說什麼也沒用。另外，儘量在冷靜、自信、不太情緒化的時候提出這個話題。你在非常憤怒或痛苦的時候說的話可能不是真心話，或者過後會後悔。即便是酗酒者清醒的時候你也應考慮他們會有什麼樣的反應。如果他們傾向於採用暴力，你應該事先與其他人或諮詢機構商量如何應付。你的安全是最重要的。

不要只說他們喝得多或經常喝。強調他們酗酒的習慣對自己和別人產生的影響。他們有沒有傷到自己？有沒有對你或其他人實施暴力？你們，作為一個家庭，是否因他們酗酒而面臨經濟問題？他們有沒有因為酗酒而誤工？

不要給他們買酒，也不要和他們一起喝。這樣會使他們的行為正當化，同時你也可能形成同樣的習慣。

大多數酗酒的人都可以克服自身的困難。鼓勵和支持是必要的。你可以考慮主動幫助他們渡過難關。不過只有在你覺得合適的情況下才給他們幫助。

你也可以獲得幫助和支持。最重要的是你要照顧好自己。

如果你覺得獨力無援，可以告訴你能信賴的人，或與最近的飲酒諮詢機構聯繫。那裏的人受過專門訓練，可以幫助你。即便酗酒者自己不來尋求幫助他們也會接待你。詳情請見**第29頁**。

暴力

如果酗酒者對你使用暴力，一定要尋求幫助。你可以從很多人那裏得到援助。詳情請見**第29頁**。

記住，酗酒者應該對自己喝多少酒和自己的行為負責。即便有了你的幫助和支持，能否改變行為也要靠他們自己。

兒童與青少年

不當飲酒對青少年有嚴重影響。不當飲酒會危及他們的健康和安全，可能導致他們被警方拘捕。青少年更容易發生車禍、意外懷孕或感染性傳播疾病。

如果你的孩子在嘗試著喝酒，而你對此感到擔心，可以尋求幫助與建議——詳情請見**第29頁**。

記住，你并不孤獨。尋求幫助是自然的，也是負責的做法。

你可以自己做的事

交談能增進信任，信任有助于你和孩子交談。一定要讓孩子認識到你不是在指責他們，而是在關心他們的健康。

通過交談，你可以知道孩子對酒真正瞭解多少。

同樣重要的是要讓孩子知道喝酒時如何照顧自己。

如果他們醉醺醺地回家你怎麼辦？

父母有不同的方式處理各自家庭的問題。你可以考慮以下方式：

最重要的是確保孩子身體健康。孩子酒後睡覺時你要留意他們，儘量讓他們保持復原臥式，直到醒過來為止。

這方面的詳情請見**第8頁**。

互相叫喊不會有任何結果。你可以等第二天自己冷靜下來，孩子清醒過來之後與之交談。

詳細內容請參見

“Alcohol – what every parent should know” www.healthscotland.com

對兒童和青少年的傷害

酒不僅僅對喝酒的人有影響。
其子女也會受到影響。

父母酗酒會給許多兒童和青少年造成巨大傷害。他們常常在成長的過程中目睹暴力，在感情和生理上被忽視。

許多兒童和青少年不僅僅要負擔自己的生活，還要負擔其他兄弟姐妹或酗酒父母。

總的來說，與非酗酒者的子女相比，酗酒者的子女更容易出現行為問題、學校問題和感情障礙。

已經證實，父母酗酒的青少年開始喝酒和吸毒的年齡更小。而且他們更容易形成危險或不當的飲酒習慣。

這個模式在青年男性中尤其常見。

可以尋求幫助。不論是爲了酗酒者、孩子還是其他人，尋求幫助都是負責任的行爲。除了關鍵時刻的幫助和保護外，酗酒者的孩子還需要實際的幫助和感情及社交方面的支持。

詳情請見**第29頁**。

尋求幫助

不論你對飲酒有什麼問題或擔心，都應該知道有人可以幫助你。

尋求幫助是自然的、負責的行為，可能比較難，但却值得。以下機構的人員經過專門訓練，能夠幫你解決問題。

關於當地Alcohol Agencies的詳細情況，請聯繫Alcohol Focus Scotland：0141 572 6700

關於飲酒的網站：

www.alcoholics-anonymous.org.uk

www.alcoholconcern.org.uk

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk

www.downyourdrink.org.uk

www.healthscotland.com

www.howsyourdrink.org.uk

www.scottishwomensaid.co.uk

www.infoscotland.com/womenandalcohol

www.handbag.com

www.fpa.org.uk

www.bpas.org

對自己或別人的飲酒習慣感到擔心？

致電**Drinkline**

0800 917 8282，尋求保密的建議。或者訪問

www.infoscotland.com/womenandalcohol

本文件據信是原文件的準確再現

(Cantonese)