屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

離「酒」遠一點

編　　號	ND 內-083
製訂日期	2017.10
二修日期	2026.04

一、酒對健康的影響

(一)不可恢復性的記憶力減退、腦部病變、性情轉變，身體動作協調性變差。
(二)酒精會影響人的認知功能，如判斷力、學習能力，工作較容易發生問題。
(三)容易發生胃潰瘍、高血壓、脂肪肝、酒精性肝炎或肝硬化等併發症。
(四)容易睡眠混亂，如：早醒、睡不安穩、半夜驚醒等。
(五)情緒容易有焦慮和憂鬱的症狀，容易與人有衝突，破壞人際關係。

二、戒酒的秘訣

(一)找類似的替代品：試著用無酒精的氣泡飲料代替，像是碳酸檸檬、蘇打水、氣泡水—等。
(二)改變既定行程：改成午餐時與朋友們聚餐。
(三)認真審視你的身材與外表:酒精含有不少熱量,放棄酒精是最好的節食手段。
(四)說 No 沒有錯：別擔心在派對上成為異類或被別人評為掃興，只要委婉溫和地拒絕，任誰都會體諒你。
(五)寫下來：寫下酒醉後帶來的壞處。
(六)換小點的酒杯：降低喝酒的速度，並讓你少開幾瓶。
(七)適時尋求幫助：若已有酒精戒斷的情形，應適時尋求醫生的幫助，開始溫和的戒斷治療。
(八)發展其他興趣及因應的方法：如心情不好時，找人傾訴、找事做、運動、聽音樂、看電視、安排自己的生活等等。

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【**離酒遠一點**】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）
☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日