



酒精饮料

实用指南

减少饮酒

编者:

拉里奥哈政府 - 卫生局

公共卫生和消费总局 - 毒瘾和其他成瘾服务

顾问理事会:

露丝·科特洛·塞恩斯 (Ruth Cotelo Sáenz),

伊格纳西奥·费尔南德斯·赫尔塔多 (Ignacio Fernández Hurtado),

伊格纳西奥·费尔南德斯·赫尔塔多 (Carlos Frías Las Heras),

米格尔·安赫尔·加利亚多·多梅内赫 (Miguel Ángel Gallardo Doménech),

埃琳娜·伊马尼亚·罗德里格斯 (Elena Imaña Rodríguez),

纳奥米·马劳里·科尔库埃拉 (Noemí Marauri Corcuera),

罗莎·佩雷斯·伊贝涅斯 (Rosa Pérez Ibáñez),

赫塞斯·奥乔亚·普里埃托 (Jesús Ochoa Prieto),

豪尔赫·奥洛基·芒代特 (Jorge Olloqui Mundet)

和伊娃·罗德里格斯·埃吉扎巴尔 (Eva Rodríguez Eguizábal)

# 目录：

- 本指南的目的是什么？
- 了解饮酒行为的类型
- 计算您的饮酒量
- 酒精的作用
- 您可以做些什么来减少饮酒或戒酒？

实用  
指南

减少饮酒





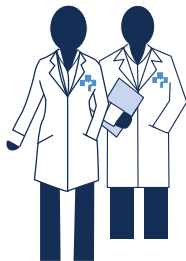
## 本指南的目的是什么？

您的医生、护士、家人或朋友都已告诉过您，饮酒将会损害您的健康。好消息是，患有饮酒导致的神经错乱症的大多数人都能受益于某种类型的治疗，最重要的事情是，**您愿意尝试治疗。**

我们想要通过本指南帮助您戒酒，或者至少帮助您减少饮酒。尽管饮酒与庆祝活动以及您与家人和朋友共度美好时光息息相关，并且饮酒可以产生令人愉悦的感受，但是，您需要知道，酒精是一种成瘾性物质，它会严重危害您的健康，危害您与他人的关系，危害您的工作，特别是在过量饮酒的情况下。我们知道，戒酒并不容易，酒是一种合法、廉价、社会广泛认可、我们能够轻易获得的药物，**但是，在我们的帮助下，您可以成功戒酒！**

本指南是专为那些正在寻找资源和帮助来解决与饮酒有关的问题的人士及其家人和朋友准备的。

实用指南



4

减少饮酒

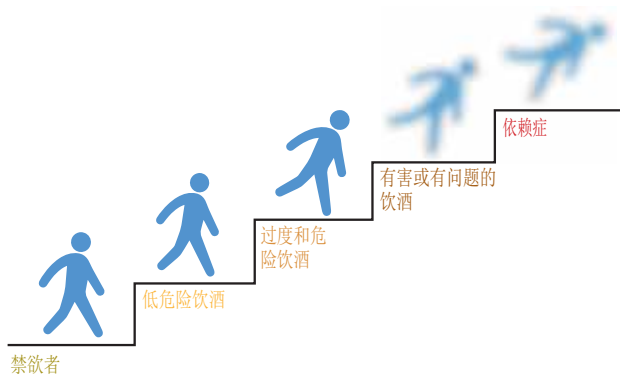
## 了解饮酒行为的类型

说到饮酒，我们必须知道，只要饮酒就会有危害，因为在某些情况下或对于某些人来说，即使少量饮用也有可能引起问题。

我们来看看存在哪些饮酒行为以及每种饮酒行为对健康的危害：

- 如果某个人**不饮酒**，则我们称他/她为**禁欲者**。
- 当饮酒对人的健康和福祉**造成危害的可能性很小时**，我们称之为**低风险饮酒**。
- 有时候，某个人**尚没有出现健康问题**，但是不利后果的风险正在增加，尤其是在饮酒者继续饮酒的情况下，我们称之为**过度和危险饮酒**。这可能是因为他经常饮用超过一定数量的酒，或者他因为自身情况（患有某种疾病，正在服用某些药物，怀孕，母乳喂养，驾驶，从事危险工作，未满18岁等）而被劝止饮酒。这在我们的社会中是一种非常常见的情况（“正常饮酒”），不是一种病态，但这是一种我们必须加以改变的情况。

- 当一个人由于饮酒出现健康或人际关系问题时，我们称之为**有害或有问题的饮酒**。不必每天饮酒或大量饮酒就能出现这种情况，因为并非每个人对酒精的反应都一样。有些人少量饮酒和/或偶尔饮酒也会出现严重的问题。



- 当一个人过度饮酒并长期饮酒时，他就会对酒产生依赖性。成瘾的症状开始出现，尽管他的健康、人际关系和工作等因为饮酒出现了问题，但他仍然无法停止饮酒。成瘾者通常会失去对饮酒的控制，并放弃重要的活动。

## 计算您的饮酒量

饮酒始终具有危害。想要知道您的饮酒行为是否危险，您可以：

1. 进行测试；或者
2. 通过测量UBE（标准饮料酒位）来计算您的饮酒量（看起来很复杂，但事实并非如此）。

无论何时，这些简单的测试绝对不能代替医疗保健专业人士的意见：

No hay tabla en esta página

实用  
指南

减少饮酒



## 1. 测试:

请回答所有问题。

1. 您饮用某种酒精饮料的频率是怎样的?

答案	分数
<input type="checkbox"/> 从不饮酒	0
<input type="checkbox"/> 每月一次或更少	1
<input type="checkbox"/> 每月2到4次	2
<input type="checkbox"/> 每周2到3次	3
<input type="checkbox"/> 每周4次或以上	4

2. 在正常饮酒的一天, 您通常会喝几杯“酒精饮料”?

答案	分数
<input type="checkbox"/> 1或2杯	0
<input type="checkbox"/> 3或4杯	1
<input type="checkbox"/> 5或6杯	2
<input type="checkbox"/> 7至9杯	3
<input type="checkbox"/> 10杯或以上	4

3. 您一次饮用六杯或六杯以上酒精饮料的频率是怎样的?

答案	分数
<input type="checkbox"/> 从不饮用六杯	0
<input type="checkbox"/> 少于每月一次	1
<input type="checkbox"/> 每月一次	2
<input type="checkbox"/> 每周1次	3
<input type="checkbox"/> 每天或几乎每天一次	4

总分数:

回答所有问题, 分数范围介于0~12, 分数越高, 说明您的饮酒量将会导致的问题越严重。

	女性	男性
您的饮酒行为没有危险	3分或以下	4分或以下
您的饮酒行为可能存在危险	4分或以上	5分或以上



## 2. 标准饮酒单位

另外一种计算饮酒量的方法是计算每周以及每次饮酒的标准饮酒单位（UBE）（连续喝5杯酒与一周内饮用5杯酒并不相同）。

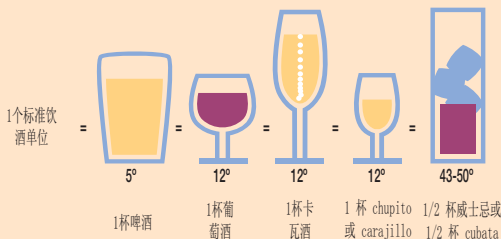
1个标准饮酒单位是10克纯酒精，是以下饮料的酒精含量：

- 1葡萄酒（100毫升）
- 1啤酒（250毫升）
- 1chupito或carajillo
- 1杯卡瓦酒（50毫升）

2个标准饮酒单位等同于：

- 1cubata、金汤力或鸡尾酒（50毫升）
- 1威士忌、白兰地或其他烈酒（50毫升）
- 1味美思酒（50毫升）

### 通过标准饮酒单位计算饮酒量



实用指南

减少饮酒



记录并计算您在一周内的每日饮酒量：

星期：	
酒精饮料	标准饮酒单位
合计	

例如，如果某个人在同一天喝了3杯啤酒、2杯葡萄酒和2杯cubata，则计算如下：

星期：	
酒精饮料	标准饮酒单位
3杯啤酒	3
2杯葡萄酒	2
2杯cubata	4
合计	9

许多人认为自己“正常”饮酒绝对不会过量。世界卫生组织告诉我们，危险的饮酒行为是：

男性	女性
每周28个UBE	每周17个UBE
每天4个UBE	每天2个UBE

男性一次饮酒超过6个UBE或者女性一次饮酒超过4个UBE也被认为是一种危险饮酒行为。

**甚至有时候少量也是过量的：**在某些情况下，适量饮酒（1或2杯啤酒或葡萄酒）可能也是过量的。因此，如果您处于以下情况，请避免饮酒：孕妇，哺乳期，准备驾驶或操作机器，正在服药或患有会因饮酒而恶化的疾病。

## 酒精的作用：

如果您发现您的**饮酒行为存在危险**，无论是经常饮酒还是单次饮酒，则您**可能或已经出现以下问题**：疲倦、体重超标、头痛或记忆力减退，这些问题说明您的身体状况肯定不佳；饮酒之后，您可能会对自己和其他人发脾气，并且您可能因为饮酒而与伴侣、朋友、同事或同学发生争吵。您的专注力和工作绩效将会下降，您在很多方面发生事故和做出错误决定的机率更高：性关系，解决与周围人的问题，打架和/或身体攻击。



您的身体也可能出现变化：

- 饮酒与心脏病和高血压有关，增加了患心血管疾病的危险；
- 如果您患有胃肠道疾病，那么您应该知道酒精可能引发这些疾病；
- 此外，酒精将会增加您患慢性疾病的风险，例如口腔癌、喉癌、肠癌、胃癌或乳腺癌；
- 如果您患有焦虑或抑郁症，酒精不会让它们消失，相反，您遭受它们的风险将会增加，并且您还会遇到其他问题；
- 您的性生活将会受到影响，酒精可能导致男性阳痿和女性不育。

实用指南

减少饮酒



11

## 您可以做些什么来减少饮酒或戒酒？

我可以减少饮酒吗？还是必须戒酒？



这由您自己决定；与您的家庭医生和护士讨论这些选项可能是一件非常有趣的事。然而，如果您在饮酒后出现以下情况，您应当停止饮酒：

- 为饮酒行为感到遗憾；
- 如果您有健康问题，例如肝脏或心脏疾病；或
- 如果您会暂时失去记忆。

如果您符合上面任何一种情况，则您应该戒酒。如果您不符合上面任何一种情况，您可以尝试减少饮酒并坚持一段时期，然后再询问您自己是否想要戒酒。

请记住，很多人已经成功减少饮酒，也有很多人已经成功戒酒，因此，您也可以成功减少饮酒或戒酒。

以下是一些帮助您减少饮酒的建议；您的决心以及您的家庭医生和护理专业人员的帮助可以让您获得成功

- 您可以开始写下减少饮酒或戒酒对您的好处和不利之处。

好处： 圈出您的原因并添加这里没有列出的原因：	
	改善我的健康状况
	省钱
	改善我的人际关系
	改善我的工作和学习状况
	避免更严重的问题
	感受没有酒精依赖症的自由自在
	减肥
	避免酒后不适
	改善我的心情
	改善睡眠，拥有更充沛的精力
	降低事故风险
	减少迷惘

其他原因：


不利之处：您为什么不愿意戒酒？


- **开始记录您的饮酒情况**，包括数量和时间。计算您的饮酒量。记住UBE的定义；我们在这里为您提供了一个记录表格，以供您记录您的饮酒情况。如果您在饮酒之前进行记录，您可能会开始减少饮酒。



星期:	
酒精饮料	标准饮酒单位
<b>合计</b>	

—确定您想要饮用多少以及何时饮用。如果您想要戒酒，则这一部分的填写非常容易，全部皆否。

但如果您想要减少饮酒，这个示例供您参考：“我每天饮用6个UBE（3杯葡萄酒和3杯啤酒；我想要将每天的饮酒量降至最多2个UBE，并且希望在1个月内实现这一目标。我将每周减少1个UBE。”

您可以将您的计划记录在与此表类似的表格中：

第1周	我的目标	实际饮酒量
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期天		

-寻找替代饮酒的方法。如果饮酒占用大量时间，那么现在您将拥有大量的空闲时间，进行其他有益健康的活动将会很有趣，这些活动将会让您感到更舒适，帮助您应对“无聊”或更好地控制您的情绪。



-避免去与饮酒有关的地方或与饮酒有关的人呆在一起；尽管您能够逐渐应对这些饮酒场合，但刚开始的时候您会发现很难拒绝饮酒。这些场合被称为“高风险时刻”，了解它们对于避开它们和避免酒瘾复发非常有用。您可以将所有这些场合列在一张清单上面。如果在家饮酒对您来说是个问题，则不要在家饮酒。





-了解了这些高风险时刻之后，您必须**思考如何在不借助饮酒的情况下应对它们**，或者至少根据自己的饮酒目标来应对。您可能会发现这种方法很有用，即列出如何应对这些更复杂的情况的措施并在冷静时练习几次。

高风险时刻	如何应对
与朋友外出时	在第一个月不和他们外出
下班回家后	不在家中饮酒 请求家人帮助

您或您认识的人在其他场合使用的一些小“技巧”可能对您有用：



- 使用非酒精饮料替代酒精饮料（如果您已决定减少饮酒）；
- 小口、慢慢地、安静地饮酒。



- 不要空腹饮酒，吃点东西，以使身体吸收酒精的速度更慢。
- 减少与那些曾经和您喝酒的人见面
- 准备好拒绝饮酒的答案：“谢谢，我不能喝酒，医生建议我不要喝酒”



- 进行更频繁的体育锻炼，占用您的空闲时间。



• 当您拥有饮酒的欲望时，不要立即去饮酒，不要从一开始就“让步”，进行其他活动来度过这一时刻，因为几分钟之后，您的饮酒欲望就会降低，并且更加可控。

• 寻找一个可以帮助您克服最困难时刻的人，这个人可以是家人、朋友或医疗保健专业人员。您也可以向您所在小镇/城市的自助协会求助。稍后我们将为您提供我们自治区的那些自助协会的电话号码。



持续几天减少饮酒或者不饮酒之后，如果您仍然拥有相互矛盾的感觉，请不要感到惊讶：您想要戒酒，但又想要再喝一次……这是我们在改变习惯之后经常遇到的情况。

再看一遍您想要减少饮酒或戒酒的原因，了解您到目前为止所取得的成就。戒酒很难，但不要放弃，如果您还没有实现自己设定的目标，请不要灰心。重新查看您的目标并制定更实际的目标，您不需要快速成功，但您需要走在正确的道路上。

请记住，饮酒将会影响您与伴侣、家人、朋友和同事的关系（争吵、疏远等），降低您的工作表现或学习成绩，影响您的身体健康，增加发生事故的风险并损害您的决策能力。



为此，重新查看您的目标，并向社区、健康中心、您的家庭医生或护理人员寻求帮助。



拉里奥哈政府成瘾信息办公室的电话： 900 714 110

### 自助协会的电话

**ARAR:** 拉里奥哈戒酒者协会；

地址： Huesca, nº 61 bajo.

电话： 941 22 67 46

**GARVA:** 瓦尔瓦内拉戒酒者组织；

地址： Vélez de Guevara, nº 8 - 1º

电话： 618 549 680

**ARARNA:** 拉里奥哈纳赫拉成瘾和康复协会；

地址： San Fernando nº 108 de Nájera.

电话： 609 33 18 41

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS:** Agrupación Riojana.

Tf.: 639 03 05 42 con grupos en Calahorra, Alfaro,

Arnedo, Santo Domingo de la Calzada y Logroño.







