



急性酒精中毒

短時間內飲酒過量而產生立即的反應，如心跳加速、情緒不穩、中樞神經系統抑制、昏迷等，甚至危及生命。



孕婦族群不飲酒

增加胎兒患有胎兒酒精類群障礙的風險，影響生長發育、中樞神經系統、語言與溝通障礙等。

飲酒過量有害健康

適量飲酒或戒酒可以遠離疾病傷害！



慢性疾病及增加罹癌風險

長期過量飲酒會導致各種器官的疾病或症狀，如代謝症候群、肝病、心血管疾病、神經功能障礙等，並增加口腔癌、食道癌、肝癌等罹癌風險。



青少年、年輕族群不飲酒

影響腦部發育、心理健康、神經認知，甚至增加對酒精的依賴及其他物質濫用，也可能發生危險行為。



50%國人患有酒精不耐症，如喝酒容易臉紅、心跳加快、頭暈、嘔吐等酒後反應，代表身體無法代謝致癌物乙醛，更需要減少飲酒量！



成年人飲酒，男性每日不超過2杯，女性不超過1杯，每次飲酒若超過6杯即是**暴飲**唷！（每杯相當於10g酒精量）



不喝酒族群不建議開始喝酒！



衛生福利部 國民健康署

本經費由菸品健康福利支應

廣告