



飲酒過量、吸菸、嚼檳榔行為的健康建議

2011.11 制定
2020.10 修訂
2023.01 審閱

一、依據您健康評估的結果您有

飲酒過量 吸菸（含電子菸） 嚼檳榔的行為

為了您的健康，提醒您該注意了。

二、飲酒過量會引發身體多重部位產生嚴重的病變及損傷。

一個單位的酒，約等於 10 公克的純酒精量，相當於一瓶 350c.c. 罐裝啤酒，男性：每天飲酒超過 2 單位；女性：每天飲酒超過 1 單位就算飲酒過量。若你有 1. 無法減量或控制 2. 旁邊有人規勸不要這樣喝酒 3. 自責 4. 睜開眼就找酒喝，有以上任一項就表示你可能已經有酒精依賴問題，需要儘快找專業的醫師進行評估與處理。

飲酒減害專線:0800-551-099

三、吸菸會傷害身體的每個器官產生疾病，例如：肺部、心臟血管、生殖系統疾病、癌症、皮膚病、白內障、牙齦炎、胃及十二指腸潰瘍、骨質疏鬆、陽痿(性功能障礙)及月經失調等。

電子菸及新興加熱式菸品，世界衛生組織研究證明加熱式菸品可能產生特殊且前所未見之人體危害，醫學文獻研究報告也證實「加熱式菸品」可能含有多種致癌物質。

四、檳榔子本身就是致癌物，即使不加添加物(紅灰、白灰、荖藤、老葉)也會致癌。口腔癌的病人中有九成以上與嚼食檳榔有關，建議及早戒除檳榔，且每兩年定期做口腔癌篩檢，以期早期發現癌前病變或口腔癌，早期治療。

戒檳諮詢專線:台北院區 02-25433535#3489

淡水院區 02-28094661#2949

或您可加入“戒檳生活圈”，您可詢問相關問題或提供您相關資訊。



戒檳生活圈

五、基於健康考量建議您應盡快戒除以上習慣，遠離相關疾病威脅，您可以至門診尋求相關協助。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)

5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間:週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康