



酒精和藥物

在Alameda Alliance for Health (Alliance), 我們隨時為您提供幫助, 以便您管理自己的健康。您可以使用本指南了解物質使用和支援資源。



藥物 (包括酒精) 是可以改變您的身心健康狀況的物質。過量飲酒或以不按醫生處方使用藥物可能對您的身體和您身邊的人士造成傷害。

濫用的藥物包括:

- 大麻
- 香煙、電子煙和 口嚼煙
- 止痛藥或抗焦慮藥物
- 安眠或止咳藥物
- 街頭或俱樂部毒品, 例如可卡因、海洛因和甲基安非他命 (meth)

酒精濫用是指在以下情況下飲酒:

- 年齡低於21歲或合法飲酒年齡。
- 懷孕。
- 一次性飲酒過量, 也稱為酗酒。即在約兩 (2) 小時內, 男性飲酒約五 (5) 杯或以上, 女性飲酒約四 (4) 杯或以上。
- 一週內飲酒過量, 也稱為重度飲酒。即男性每週飲酒約十五 (15) 杯或以上, 女性每週飲酒約八 (8) 杯或以上。

物質使用障礙、成癮及過量

並非每個用藥或酗酒的人士都會成癮。**物質使用障礙**（也稱為物質濫用）是指無視藥物會造成的傷害和問題而重複使用藥物。**成癮**是指嚴重的使用障礙。與其他慢性健康問題一樣，您可以對此進行預防、治療和管理。

一次服用過多藥物，稱為**過量**，會導致不良反應或死亡。如果有人有過量服藥的病徵，請撥打 **911**。這些病徵因藥物類型而異，但常見的症狀是嚴重的胸痛或頭痛、癲癇發作、呼吸困難和極度偏執或焦慮。



何時該尋求幫助

如果您有任何物質使用障礙的病徵，請尋求治療：

- 我經常超量服用藥物。
- 我不止一次嘗試減少或控制我的使用量，但沒有成功。
- 我花費大量時間獲取、使用藥物或從藥物中恢復。
- 我渴望或有強烈的願望或衝動使用藥物。
- 由於使用藥物，我無法完成工作上、學校或家裡的事情。
- 由於使用藥物，我與家人和朋友之間存在問題。
- 由於使用藥物，我放棄或減少社交和工作活動。
- 即使我可能會受傷，我也會使用藥物（例如，開車前）。
- 即使我知道相關藥物會加重我的健康問題，我還是會使用該藥物。
- 我需要服用更多藥物才能達到我想要的效果。
- 我在不使用藥物時會出現戒斷症狀。

治療和支援資源

接受治療並堅持治療的人士能夠戒斷藥物。請向您的醫生、護士或顧問諮詢治療事宜。以下資源還可以幫助您獲得治療或支援。

24 小時求助熱線標有星號 (*)。

物質使用治療篩查 和轉介

Alliance Medi-Cal 計畫成員

Alameda 縣物質使用治療 和轉介求助熱線*

免費電話：1.844.682.7215

(提供口譯服務)

www.acbhcs.org/substance-use-treatment

Alliance 團體醫療保險計畫成員

Alliance 計畫成員服務處

電話：1.510.747.4567

(提供口譯服務)

實用網站

kidshealth.org/en/parents/drugs-information.html – 適用於家長和家庭。
(英語、西班牙語)

medlineplus.gov/druguseandaddiction.html –
了解毒品和成癮。(英語、西班牙語)

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
– 了解酒精及您的健康。

您需要更多支援嗎？

請致電聯繫 Alliance 健康保險計畫

服務時間：週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

電話：1.510.747.4577

免費電話：1.855.891.9169

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

12 步計劃

12 步計劃是一系列自我幫助會議，參與者承認過去的錯誤，看到更高的力量可給予他們勇氣，無論他們如何定義該力量，並學會保持清醒。

酗酒者匿名協會

•East Bay*

電話：1.510.839.8900

1.510.502.8560 (西班牙語)

eastbayaa.org

•Tri-Valley*

電話：1.925.829.0666

valleyservicecenteraa.org

Al-Anon/Alateen (酗酒者的家人和朋友)

•East Bay

電話：1.510.276.2270

www.ncwsadistrict15.org

•Berkeley

電話：1.510.528.4379

電話：1.925.432.1821 (西班牙語)

www.al-anonbythebay.org

•Tri-Valley

電話：1.925.277.7661

www.alanontrivalley.org

戒毒者匿名互助協會 * (鴉片類藥物)

電話：1.510.444.4673

www.naalamedacounty.org

電話：1.855.667.2262 (西班牙語)

www.norcana.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_A&D 10/2023
HED O-8 REVIEW 09/2023