

飲酒過量、吸菸、嚼檳榔行為的健康建議

2011.11 制定
2024.08 修訂

一、依據您健康評估的結果發現您有

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



戒檳生活圈

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。

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。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常
樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：
台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(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