

酒精危害知多少



什麼情況下可能有酒癮？

1. 覺得自己的酒量愈來愈好，並且需要喝更多的酒才能得到快感。
2. 有喝酒的強烈需求或衝動，如果一段時間不喝酒，就會無法工作和生活。
3. 一個人不論如何都一定要喝酒，而家人或朋友為了你好而常勸你少喝。
4. 自己覺得已經造成身體的不舒服，停止喝酒後，出現噁心、盜汗、顫抖或焦慮等戒斷症狀。
5. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）。
6. 你曾經在早晨一睜開眼時，認為第一件事即是藉由喝酒來穩定您的神經，或是來擺脫一個宿醉問題。

酒精對身體器官的影響

長期飲酒對身體造成的傷害（或稱酒毒）是全身性的，會造成許多器官的病變，列舉幾項重要傷害如下：

1. 神經系統：長期失眠、憂鬱症、焦慮

症、癲癇、失憶或失智症，和多發性神經病變等。

2. 心臟血管系統：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。
3. 消化道系統：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血等。
4. 肌肉骨骼系統：肌肉萎縮，髖關節骨頭缺血性壞死。
5. 生殖系統：性功能障礙、不孕。
6. 胎兒酒精依賴症，造成胎兒生長與發展遲緩。
7. 免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
8. 眼睛病變：視力變差，特別是夜視。
9. 皮膚與耳部病變。

酒精戒斷症候群

酒癮者在停止喝酒後 6~12 小時內，會開始出現腸胃不適、噁心和嘔吐、全身疲倦、易累、心跳過速、流汗多、血

壓增高、體溫上升、焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖等戒斷症狀。嚴重時可能出現全身性痙攣、意識障礙，以及妄想、視覺、觸覺或聽覺之幻覺及譫妄等精神病症狀，第3天達高峰，維持5-7天。

戒酒方法

部份的酒癮者沒有藥物輔助治療下仍可安全的戒酒成功，依個案酒精戒斷相關症狀再考慮藥物的使用。

❁ 戒酒：戒酒三步驟--

- (1) 先減量飲酒。
- (2) 儘可能的減少酒精戒斷症狀和其他嚴重的併發症。
- (3) 戒酒藥物 Naltrexone 及 Acamprosate 可有效減少酒精使用與抑制酒癮念頭
- (4) 持續地維持治療。

❁ 藥物治療：酒癮的藥物治療主要分為兩部分：一為治療及控制急性期的酒精戒斷症狀；一為長遠的酒癮戒治計劃。

- (1) 開始停酒前幾天會使用協助放鬆情緒

藥物，讓您安全地渡過酒精戒斷期，這類藥物也可能上癮，但機會不高，所以通常使用數天後即停止。

- (2) 有些藥物可幫助戒酒。雖然研究證實藥物對部分酒癮病患可增加戒癮成功率，但仍需搭配心理社會層面的治療。

❁ 心理及社會層面治療：重點在持續加強戒癮動機，增進適應技巧及預防復發。

日常生活照顧須知

- (1) 戒酒前您可與醫師討論該如何服用藥物，幫助自己度過身體不適的階段。
- (2) 鼓勵從事適合的工作，以減輕過多的工作壓力，避免造成再次飲酒的原因。
- (3) 鼓勵培養正向的休閒嗜好，如：登山、運動、園藝等，以減輕生活壓力。
- (4) 當耳邊有聲音干擾或看到奇怪影像感到不適時，需盡快找醫師評估。當戒斷症狀出現幻覺或意識障礙時可能危及生命，需盡快就醫。
- (5) 家屬可將居家佈置簡單、安全之環

- 境，避免跌倒、自我傷害或攻擊事件。
- (6) 若不影響您或他人安全時，家人可採取傾聽其意見、想法及不爭辯的態度。
- (7) 家人於戒酒期間，盡量以鼓勵、肯定來代替批評。
- (8) 戒酒非易事，當家人再度飲酒時，應避免生氣及過度悲觀的心態，保持一致的鼓勵與關心，共同面對問題。
- (9) 定時服藥、規則返診，並主動向醫師告知治療過程不適的情形。

藥酒癮門診

蔡宗諭醫師：星期三下午門診

王姿云醫師：

星期四上午、星期五下午門診

諮詢專線：06-2353535分機4362



製作單位：6B
製作日期：105.06
修訂日期：112.10
03-2-014