

# 拒絕酒癮，健康就贏

## 酒癮定義：

當一個人無法節制飲酒而產生認知、行為、身體、社會功能與人際關係等方面的障礙或損傷。



## 酒精戒斷症狀症候群：

指酒精成癮者減少或完全停用飲酒時所產生生理上的不良反應，通常在停止喝酒後 12~48 小時發生，且可持續五日；這些反應包括交感神經亢進(如發汗或心悸)，手顫抖或四肢抽搐，噁心、嘔吐，幻覺及震顫性譫妄等。

## 戒酒日常生活照顧須知：

- (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) 家人可將居家佈置簡單、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。

製作單位：OPD

製作日期：107.07

修訂日期：113.08

DL-02-1-017

