

# 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 Naltrxone 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。

參考資料來源：成大總院 6B  
製作單位：ICU  
製作日期：111.01  
修訂日期：113.06  
DL-03-2-004