

遠離嗜酒 幸福久久



高雄市立凱旋醫院關心您

本手冊由  衛生福利部補助



關於酒癮的二、三事...

「其實我喝酒，也不是喝一兩天就上癮。
一開始是親友聚會時，會一起喝點酒，就很喜歡
喝酒很放鬆的感覺，就持續有在喝酒。就這樣喝
了一兩年，才驚覺到自己離不開酒精，喝到工作、
家庭、朋友都沒有，喝到一無所有，喝到只剩酒精
跟自己。」

～戒酒民眾分享～



關於酒，許多人認為小酌可怡情，聚會喝酒可助興，但真的嗎？真的需要酒嗎？在酒精的社會文化裡，有些人便開始喝起了酒，從淡酒喝到烈酒，酒越喝越多，喝到生活中不行沒有酒。而您身邊是否有親友出現上述情形呢？如果有的話，很有可能喝到酒精成癮而酗酒。如果沒有到酗酒的程度，但喝酒的頻率高且喝酒量多，就要注意很可能有問題性飲酒的狀況。當問題性飲酒行為一直持續，就成為酗酒。見微知著，要知道有沒有問題性飲酒，就要先檢視喝酒的狀況。

 高雄市立凱旋醫院成癮防治科關心您～

預防篇

問題性飲酒的自我覺察



我到底喝多少酒？

依世界衛生組織定義，一個酒精單位約等於10公克的純酒精量，相當於一瓶350c.c.罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。以下列舉常見的幾種酒類，以及內含的酒精單位數：



● 以下為參考用一每瓶酒之酒精單位數(單位 / 瓶) ●

罐裝啤酒 / 1	瓶裝啤酒 / 2.3
保力達、維士比 (600cc) / 4	紹興酒 / 8
米酒 / 11	高粱酒 (300cc) / 14.5
陳年紹興酒 / 9	參茸酒 (300cc) / 7.5
葡萄酒、紅酒 / 4.2	米酒頭 / 17.5
威士忌、白蘭地 (600cc) / 20.5	



我是不是已經到達「問題性飲酒者」？

根據研究顯示，過量飲酒如果沒有得到適當控制，很容易變成所謂的問題性飲酒者，在此情況下，將有1/3到1/2的個案會成為酒精濫用與依賴(酒癮)者。您可回答以下問題，以瞭解您的飲酒情形。

酒精使用疾患確認檢測(AUDIT)

計分方式：

將選擇的項目數字加總起來，即為酒精使用疾患確認檢測的得分。



下列問題是詢問您過去一年來使用酒精性飲料的情形	0分	1分	2分	3分	4分
① 你多久喝一次酒？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
② 在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒精單位？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
③ 多久會有一次喝超過6單位的酒？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
④ 過去一年中，你發現一旦開始喝酒後便會一直想要繼續喝下去的情形有多常見？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
⑤ 過去一年中，因為喝酒而無法做好你平常該做的事的情形有多常見？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
⑥ 過去一年中，經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
⑦ 過去一年中，在酒後覺得愧疚或自責不該這樣喝的情形有多常見？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
⑧ 過去一年中，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？	從 未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
⑨ 是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？	無		有，但不是在過去一年		有，在過去一年中
⑩ 是否曾經有親友、醫生、或其他醫療人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點？	無		有，但不是在過去一年		有，在過去一年中

合計總分 ● 男性總分 ≥ 8 分，女性 ≥ 4 -6分，代表飲酒情形已經至少達到問題性飲酒的程度。

治療篇

面對問題，就是解決問題的第一步

什麼是酒癮？

酒精依賴，或俗稱的酒癮，包含以下表現：

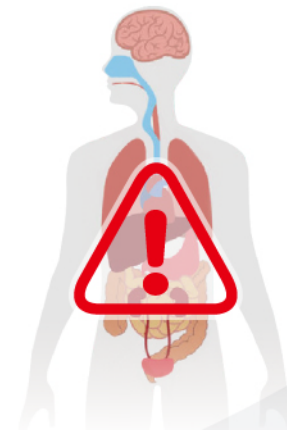
- 酒癮是一個原發性而慢性化的疾病，受遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
- 對酒精有強烈的渴求，會非常想要喝酒。
- 失去對酒精使用的控制：一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，難以減量。
- 對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，一旦減少或停止喝酒會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安及失眠，甚而幻覺或癲癇）。
- 對酒精產生耐受性：顯著地增加酒精量來達到以前喝酒的效果。
- 即使喝酒已經出現家庭，健康，或法律的問題，仍然繼續飲酒。
- 經常是日漸惡化且危及生命。
- 對於酒精相關問題多以合理化或否認面對。



酒癮者之器官病變

長期飲酒對身體造成的傷害是全身性的，可能會造成許多器官的病變，以下列舉幾項重要傷害：

-  **神經系統：**中樞神經的危害，包括憂鬱症、焦慮症、癲癇、失憶或失智症等。
-  **心臟血管系統：**心臟病、高血壓、腦中風。
-  **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、食道破裂出血等等。
-  **生殖系統：**性慾降低、性功能障礙、不孕。
-  **胎兒酒精依賴症：**造成胎兒生長與發展遲緩。
-  **眼睛病變：**視力變差，特別是夜視。





我到底有沒有酒癮？

若以下四個問題，有一題為「是」，就可能有酒癮了，請盡速尋求專業人員協助。

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？
- 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？
- 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？
- 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？



如果我有酒癮了，該怎麼辦呢？

- **酒癮是可以治療的：**精神科醫師會先提供藥物如：Naltrexone (納曲酮)、Acamprosate(阿坎酸)等藥物來協助患者停止喝酒；之後以心理治療，教導自我管理，避免第一口酒，避開引發癮頭的高危險情境，適當的壓力處理，重建生活。
- **酒癮的治療階段：**早期發現 / 診斷 ➡ 早期介入(動機晤談 / 短期諮商) ➡ 酒精戒斷治療 ➡ 戒酒維持治療(認知行為治療 / 自我管理) ➡ 預防復發
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。



酒癮戒治時要注意…

- **酒精戒斷症狀：**長期飲酒的人，因為體內存有高濃度酒精，一旦減少酒精用量或完全停止飲酒，使得體內的酒精濃度突然降低，而產生的身體反應，大概可分為以下階段：



第一階段：12小時內

在停止喝酒或少喝酒的數小時內，會出現失眠、手抖、輕度焦慮、腸胃不適、頭痛、冒冷汗、心悸、食慾不振。



第二階段：12-48小時內

除了上述症狀外，還有可能會出現癲癇及全身性僵直與抽搐。



第三階段：48-72小時

除了上述症狀外，還有可能會出現視幻覺、聽幻覺、觸幻覺、意識混亂、心跳加速、高血壓，輕微發燒。

- 若出現酒精戒斷症狀，請盡速就醫。



酒精與藥物交互作用：

(alcohol-drug interaction)

主要是當藥物與酒精同時服用，酒精就可能干擾藥物的吸收、分布、代謝過程，產生預期之外的反應。因此，酒癮戒治期間，應避免同時服用藥物與酒精。



主要可從三個方面來討論：

1 增強藥物反應 協同作用



2 延長藥效作用時間 也增加了副作用風險

酒精和藥物競爭相同代謝酵素



3 抑制酒精在體內的代謝

導致酒精無法順利排除
出現臉部潮紅、噁心嘔吐



摘自「MedPartner美的好朋友」



此為一般性喝酒，若長期酗酒則有不同結果

增強中樞神經抑制作用

如鎮靜、暈眩、嗜睡、運動協調能力變差
嚴重的話甚至可能會抑制呼吸
造成生命危險

常見藥物

- Benzodiazepines (eg. Alprazolam)
- Non-benzodiazepine (eg. zolpidem)
- Barbiturates (eg. phenobarbital)

摘自「MedPartner美的好朋友」





抗憂鬱藥
(&抗躁鬱類)

+ 酒？



增強中樞神經抑制作用
如**鎮靜**、**暈眩**、**嗜睡**

常見藥物

- Tricyclic antidepressants (eg. Amitriptyline)
- Escitalopram
- Citalopram

摘自「MedPartner美的好朋友」



酒癮治療相關資源



**高雄市酒癮戒治
民間資源**



晨曦會
(02)2231-7744



沐恩之家
高雄市苓雅區中正
一路372號12之3
(07)723-0595



戒酒無名會
(高雄)
0985-217-744
曾小姐



高雄市酒癮戒治醫療資源

酒癮是可以治療的，但酒癮者常因缺乏病識感，未至醫療機構接受完善之治療，再者許多酒癮者因就業、經濟不佳等因素考量，而降低治療之動機，導致問題飲酒行為更形惡化。因此衛生福利部「酒癮治療服務方案」補助醫療費用，以避免經濟或動機不足等因素。然而，除了治療外，亦需家屬及親友間給予情緒支持、肯定與陪伴，以提升酒癮者戒酒動機，協助重返正常生活。目前「酒癮治療服務方案」補助醫療費用，補助項目包含門診治療、住院費用、等項目。

高雄市目前有以下11家醫療院所，
提供酒癮治療服務，詳情可來電詢問：

■ **高雄市立凱旋醫院**

高雄市苓雅區凱旋二路130號
聯絡窗口：07-751-3171

■ **衛生福利部旗山醫院**

高雄市旗山區中學路60號
聯絡窗口：07-661-3811

■ **高雄市立小港醫院**

高雄市小港區山明路482號
聯絡窗口：07-803-6783

■ **國軍高雄總醫院**

高雄市苓雅區中正一路2號
聯絡窗口：07-749-6779

■ **高雄醫學大學附設中和紀念醫院**

高雄市三民區自由一路100號
聯絡窗口：07-312-1101

■ **長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院**

高雄市鳥松區大埤路123號
聯絡窗口：07-731-7123

■ **義大醫療財團法人義大醫院**

高雄市燕巢區義大路1號
聯絡窗口：07-615-0011

■ **樂安醫院**

高雄市高雄市岡山區通校路300號
聯絡窗口：07-625-6791

■ **靜和醫院**

高雄市新興區民族二路178號
聯絡窗口：07-222-9612

■ **耕心療癒診所**

高雄市左營區曾子路332號
聯絡窗口：07-359-2011

■ **文心診所**

高雄市三民區大裕路256號
聯絡窗口：07-310-8004



— 相關資料來源 —
戒酒小幫手網



<http://mll.csie.ntu.edu.tw/soberdiary/index.php>