

108年建構問題性飲酒與酒癮者
醫療處置與社會復健服務模式計畫

酒要和
你

say
goodbye

酒癮衛教指引手册

指導單位： 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

主辦單位： 中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital

《衛生福利部 補助》



Contents 目錄

長期飲酒的危害	3
酒癮治療面面觀	5
酒精依賴 VS 酒精成癮	6
上癮了嗎？酒癮自我檢測	7
HELP！衛生局酒癮治療服務方案簡介	8
別擔心，我們陪你一戒酒無名會（AA）	10
本院酒藥癮治療相關資訊	11

長期飲酒的危害

根據世界衛生組織（WHO）調查，酒精引發的致病率與致死率相當的可觀，而致病率甚至與菸草和高血壓不相上下。甚至與酒癮具有因果關係的併發症高達 60 多種。除了生理上的疾病以外，酒癮還有可能造成精神疾患、工作家庭與人際上的困擾。

生理：

- ◆ 記憶力減退、性情轉變、動作行為變差或腦部病變。
- ◆ 對維生素 B1、B2 的吸收力降低，長期容易導致營養不良、腦部退化與病變。
- ◆ 影響個人認知功能，如判斷力、記憶力與學習能力。
- ◆ 容易早醒、睡不安穩、半夜驚醒，造成睡眠混亂的狀況。
- ◆ 提高罹患消化道潰瘍、脂肪肝、酒精性肝硬化與消化道癌症的風險。



酒癮治療面面觀

酒癮是一種原發性、慢性化的疾病，而它的進程與表現則可能受到遺傳、社會心理以及個人所處的環境多方面的影響。

治療酒癮的方式需要多管齊下，包括用藥物緩解戒斷期間出現的症狀、非藥物的治療方式則包含個別、團體心理治療與家族治療等，加強患者的決心以及降低復發機率。

非醫療協助則有著名的戒酒無名會（Alcoholics Anonymous，簡稱 AA），這是個在全世界都有的民間戒酒團體。匿名、隱密性高、不接受任何的捐助也不需要任何費用，藉由正在戒酒，或是已經戒酒的同伴互相分享經驗、彼此支持，來協助患者加強戒酒的決心和動機。

目前本院持續與戒酒無名會（AA）合作，於每周二晚間提供場地供 AA 聚會使用。

心理、人際：

- ◆情緒控制不佳，易與人起衝突，造成人際關係不佳。
- ◆工作能力減退，提高失業或是頻繁換工作的機率。
- ◆容易焦慮、憂鬱。
- ◆提高罹患憂鬱症、其他精神疾病與自殺風險。



酒精依賴 VS 酒精成癮

酒精依賴：不當使用酒精的狀況下對日常生活造成影響。

酒精濫用：在飲酒後造成生理、心理上的依賴，對酒精的耐受度提高，一旦停酒則會產生戒斷症狀。

《名詞解釋》

耐受度：耐受度在此是指身體對酒精所能夠承受的量。當長期使用酒精，身體會需要比當初一開始時更大的酒精攝取量才能達到原本的效果。例如：原本為了讓自己放鬆容易入睡而每天喝 30CC 的酒，但長期下來可能會需要 60、90CC 甚至更大量的酒才能讓自己放鬆容易入睡。

戒斷症狀：在長期飲酒下，若突然減少用量或是完全停酒後的 12-48 小時內所產生的急性症狀，包含易怒、失眠、顫抖、震顫性譫妄與癲癇等，通常會維持 5-7 天。



上癮了嗎？ 酒癮自我檢測

不是一定得去醫院才能知道自己到底有沒有飲酒過量的問題，其實您也可以透過簡單的自我檢測，了解自己是否有飲酒過量的狀況。以下有 4 個簡單的問題，如果其中任何一題您的答案為「是」的話，您可就近至醫療院所尋求諮詢與協助：

- ◆ 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？（開始喝就停不下來）
- ◆ 家人或朋友為你好勸你少喝一點嗎？（為了喝酒與家人朋友有爭執）
- ◆ 對於喝酒這件事情，你會覺得不好或感到愧疚嗎？
- ◆ 你曾一早起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

HELP !

衛生局酒癮治療 服務方案簡介

臺中市政府衛生局於 108 年度辦理由衛生福利部補助經費之酒癮服務方案，提供有酒癮治療需求的民眾至特定醫療院所在門診、住院、個別心理治療、團體心理治療、家族治療有費用補助。經醫師評估，符合條件者，每人每年最高可有 4 萬元之醫療補助。您可以使用下方的 QR CODE 到臺中市政府衛生局網頁查詢相關資訊。

108 年台中市承接酒癮服務方案之醫療院所如下：

北 區：中國醫藥大學附設醫院、維新醫院
西屯區：台中榮民總醫院、澄清綜合醫院中港分院
南屯區：靜和醫院
南 區：中山醫學大學附設醫院、宏恩醫院龍安分院
中 區：衛福部台中醫院
沙 鹿：童綜合醫院
大 甲：光田綜合醫院
清 水：陽光精神科醫院、清濱醫院
石 岡：清海醫院
太 平：國軍台中總醫院（803）、賢德醫院



臺中市政府衛生局酒癮
治療服務方案介紹

別擔心， 我們陪你一 AA 戒酒無名會

除了醫療協助外，非醫療協助則有著名的戒酒無名會（Alcoholics Anonymous，簡稱 AA），這是個在全世界都有的民間戒酒團體。匿名、隱密性高、不接受任何的捐助也需要任何費用，藉由正在戒酒，或是已經戒酒的同伴互相分享經驗、彼此支持，來協助患者加強戒酒的決心和動機。

目前本院持續與戒酒無名會（AA）合作，於每周二晚間提供場地供 AA 聚會使用。

本院酒藥癮治療 相關資訊

若您有酒癮、藥癮治療相關問題，可於周一至周五 9:00 ~ 18:00 由電話或直接至本院洽詢：

本院藥酒癮防治專線

(04)2205-2121

分機 1173 林小姐、1183 李小姐

藥酒癮戒治諮詢地點

美德醫療大樓 1 樓 157 診後方櫃台

飲酒不過量 人生自然亮



若您有酒癮、藥癮治療相關問題，可於周一至周五09:00-18:00
由電話或直接至本院洽詢：

本院藥酒癮防治專線

(04) 2205-2121 分機1173林小姐、1183李小姐

藥酒癮戒治諮詢地點

美德醫療大樓1樓 157診後方櫃台