

# 酒癮防治宣導

## ▶ 什麼是酒癮？

酒癮具有以下特色：

- 一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
- 會很想喝酒。
- 一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。
- 對酒精產生耐受性：要增加喝酒量來達到以前喝酒的效果。
- 對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，一旦停止或減少喝酒，會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚至幻覺或癲癇）。
- 即使喝酒行為已經出現家庭破壞，健康惡化，或違反法律的問題，仍然繼續飲酒。
- 酒癮的身體狀況日漸惡化且危及生命。

## ▶ 酒癮問題為生命帶來極大威脅：

- 酒癮患者較一般人減少10年以上之平均壽命。
- 3.8 % 的全球人口死亡是因為使用酒精所引起。
- 4.6 % 的全球疾病負擔是歸因於酒精使用（約與菸草相同）。
- 20-30%的食道癌、肝癌、肝硬化、癲癇、他殺、及車禍事件與酒精使用有關。
- 60種以上的身體疾病及傷亡事件與飲酒相關。

## ▶ 酒癮者之器官病變：

長期飲酒對身體所造成的傷害不亞於糖尿病，同樣可能造成許多器官的病變，列舉幾項重要的傷害如下：

- 神經系統：中樞神經的危害包括憂鬱症、癲癇、酒癮、精神病、失憶或失智症等。另對周邊神經的危害則以多發性神經病變最為常見。
- 心臟血管系統：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。



- 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。
- 肌肉骨骼系統：肌肉萎縮，骨頭缺血性壞死。
- 乳癌。
- 生殖系統：性慾降低、性功能障礙、不孕。
- 胎兒酒精依賴症，造成胎兒生長發展遲滯。
- 免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
- 皮膚、眼睛與耳部病變。

### 我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中若有二題以上答案為「是」，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
- 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
- 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）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？

### 因應與求助

- **酒癮可以治療**：精神科醫師提供藥物減少戒斷不適，協助患者停止喝酒，之後以心理治療，重建生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- 酒癮的治療階段：早期發現→早期介入（動機晤談 / 短期諮商）→治療酒精戒斷症狀→復健（認知行為治療）→復發預防。
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於**慢性病**，需要**長期抗戰**。
- 若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求各醫療機構精神科或各縣市衛生局協助治療。



資料來源：衛生福利部-口腔健康司 酒癮衛教宣導

