

## 飲酒不等於酒癮，淺談酒癮治療

臺北市立聯合醫院 松德院區 主治醫師 黃名琪

酒精是生活中，除了菸草之外最常見的合法成癮物質。它存在於生活週遭，以致國人經常忽略它的成癮威力。若過去一年曾經一次飲酒量超過五瓶啤酒（一瓶 350c.c.）、或 750c.c.保力達 B、或 600c.c.紅酒、或 200c.c.威士忌，或 150c.c.高粱酒，就是危險的飲酒型態，可能發展成酒癮。酒癮大多是多年習慣飲用過量酒精逐漸發展而成。人們需要留意自己的飲酒型態，否則一旦成癮，便會對酒精使用失去控制，導致身體機能損害。

目前醫療上，第一階段先評估與處理戒斷症候群，即所謂的解毒治療。酒癮戒斷症候群是指停酒初期會出現的多種症狀，長期喝酒的酒癮者，一旦停止或減少飲酒量，在三到七天內，會有手抖、頭痛、心跳加速、冒汗、噁心、嘔吐、煩躁不安、失眠，嚴重時，會出現幻覺、癲癇，有口吐白沫、全身抽搐的症狀，更嚴重會出現腦部混亂的譫妄，並因而常伴隨自傷或其他危險行為。呈現嚴重酒精戒斷症狀就表示需要醫療介入。

第二階段的戒酒維持治療，這階段常出現焦慮、憂鬱或失眠問題。松德院區目前以戒酒發泡錠作為酒癮治療藥物。規則且長期的使用，可抑制酒精在身體內的代謝，因此當個案服用戒酒錠後喝酒，短時間內會出現頭暈目眩、噁心、嘔吐、臉部潮紅、頭痛、血壓上升心跳加速等症狀，感覺像體內有炸彈炸開而渾身不舒服，令個案想遠離酒精；但戒酒發泡錠需經醫師評估後，定期追蹤，才能正確使用，且其療效多依賴個案的戒酒動機。

酒癮並非只是行為問題。醫療期間希望個案能藥物與自我管理雙管齊下，保持滴酒不沾，以免輕觸開關後再度失控。

以下提供簡單自我篩檢法，只要符合其中一項，則很有可能已經酒癮，建議到醫院進一步請精神科醫師評估。

酒癮自我評估：

1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
2. 有家人或朋友為了你好，而勸你少喝一點嗎？
3. 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚、不應該嗎？
4. 你曾經早上一起床，尚未進食前，就要喝一杯，才覺得比較舒服？