

避免過量飲酒，預防酒癮

臺北市立聯合醫院 松德院區 黃名琪主治醫師

酒精是生活中除了菸草之外最常見的合法成癮物質。也因為它的成癮性不若海洛因或甲基安非他命那麼迅速，加以社會文化因素，經常被國人忽略它的成癮威力。酒精對他人的危害可能高於對自己的危害，這或許可以說明在頻傳的社會傷害事件中，酒精經常所扮演催化行角色。

酒癮的發生非一朝一夕，多在習慣性飲用酒精多年後逐漸發展而成。所以謹慎控制自己的飲酒量，應可降低酒精成癮的危險。根據美國國家衛生研究酒精濫用與酒癮研究所，可以透過一個簡單而快速的篩檢法，幫助自己了解是否具有飲酒過量或不健康的飲酒問題：

『一年來你曾經一次飲酒超過（男性）5 個單位或（女性）4 個單位的酒精量以上？』若答案為是，則你已經喝得太兇，並且有礙健康了。

要注意的是各個國家對於一個單位的酒精含量定義不一，比方說在美國一個標準單位定義為 14 公克的酒精，丹麥與芬蘭則定義為 12 克，澳洲與紐西蘭為 10 克，英國為約 8 克。國人因在體質上酒精代謝較差，所以一個單位若定為 14 公克可能不宜，是不是國人需要向下修正至 10 公克或以下仍待學者研究。此外仍待學者釐清，也包括美國的這個『一年來你曾經一次飲酒超過（男性）5 個單位或（女性）4 個單位的酒精量以上？』過量飲酒的標準，是否適用於國人。無論如何，若暫時以 10 公克為一個標準單位來計算的話，一個單位的酒精就大概約為 350 c.c 啤酒 1 罐，150 c.c. 的保力達 B 或三洋維士比（酒精濃度約 8%），120 c.c 的紅酒（酒精濃度約 12%），40 c.c. 的白蘭地或威士忌（酒精濃度約 40%），30 c.c 的高樑酒（酒精濃度約

58%)。換句話若您是男生而過去一年中曾經一次喝超過五瓶啤酒、或 750 c.c.的保力達 B 或三洋維士比、或 600 c.c.的紅酒、或 200 c.c.的白蘭地或威士忌，或 150 c.c.的高樑酒（酒精濃度約 58%），就已經是大量或過量的飲酒型態，除了會影響到健康外，也有較高的危險可能發展成酒癮。（參考文章：2.什麼是酒精單位）

預防勝於治療的前提下，人們需要留意自己的飲酒型態，就像飲食要注意避免高脂飲食以預防代謝症候群一樣的道理。否則一旦到了酒癮，便會對酒精使用失去控制，甚而每下愈沉。所以若您危險性飲酒的情形，尚未到達酒癮問題，請儘快降低您的飲酒量。但若已達酒癮嚴重度，代表腦部控制成癮的神經迴路已有病變，臨床上的治療目標就要設定在滴酒不沾了。