

酒精成癮是慢性病

戒癮治療報您知

文／精神醫學部 醫師 周鎋岑



示意圖非當事人

父親節將至，在家庭團聚慶祝的歡樂氣氛中，酒精常常是不可或缺的一部分。飲酒的歷史悠久，人類對酒精的迷戀和追求也並非現代才有，在希臘神話中，酒神戴歐尼修斯正是追求這種享樂方式的象徵，他以葡萄酒和狂歡節的形象出現在神話中，為人類帶來歡樂與解脫。

酒神的故事反映了酒精的特殊迷人之處，酒精能夠使人產生欣快感，帶來暫時的愉悅，然而這種愉悅背後潛藏著深刻的危害，特別是當飲酒變成習慣，甚至演變成酒精成癮時，其負面影響不可輕忽。

什麼是酒精成癮？

酒精成癮，即酒精依賴或酗酒，是一種慢性疾病。酒精成癮者對酒精會有強烈的渴求，在長期的過量飲酒後，對酒精產生依賴性，一旦減少攝取量或停止喝酒，會出現戒斷症狀，像是冒汗、心悸、焦慮、坐立難

安、幻覺，情況嚴重者甚至會出現譫妄或癲癇，也會在明知飲酒已經造成健康、家庭及工作上的負面影響後，仍然繼續飲酒。

酒精成癮與共病現象

長期過量飲酒，會對身體的多個系統造成嚴重損害。首先，肝臟是酒精代謝的主要器官，過量飲酒會導致脂肪肝、酒精性肝炎，甚至肝硬化和肝癌。酒精還會損害胃腸道，導致胃潰瘍和胰臟炎，酒精也會提高心血管疾病的風險，長期飲酒會損害大腦，導致認知功能下降、記憶力減退。

除此之外，酒精成癮與情緒障礙（如憂鬱或焦慮症）相互交織。這種共病現象不僅增加了治療的複雜性，也會對個人健康造成更大的危害，酒癮會加劇情緒障礙的症狀，使憂鬱和焦慮情況惡化。同時，情緒障礙也可能促使個人過度飲酒，以尋求短暫的解脫和安慰。這種惡性循環會導致身體健康的損

害，使個人更難以履行日常職責，影響工作和家庭生活。

如何判斷自己有無酒精成癮？

- 1 在飲酒時喝到超出自己原先的預期。
- 2 家人或朋友曾經勸你少喝一點酒。
- 3 對於喝酒這件事有罪惡感。
- 4 早上起床第一件事是想喝酒。

如果有任一上述提到的情況，就應該要接受精神科門診的評估，確認自己是否已有酒精成癮的問題。

本院戒癮門診陪您遠離酒癮

治療酒精成癮需要的醫療干預包括藥物治療和心理治療。藥物治療主要是通過使用戒斷症狀控制藥物和抗成癮藥物，來幫助患者減少對酒精的依賴。心理治療則包括認知行為療法、動機增強療法和團體治療等，旨在改變患者的飲酒行為和心理狀態，增強其自我控制能力和戒酒動機。

此外，社會支持系統也是治療酒精成癮的重要組成部分，家人、朋友和同儕的支持，對於成癮者的康復至關重要。若有相關疑問或戒癮需求，歡迎諮詢本院精神醫學部戒癮門診。（04）2205-2121分機11173、11183☎

