

不酗酒

※飲酒過量會有什麼危險？

1. 飲酒對社會安全的影響：有許多凶殺案、強暴事件及交通事故，是與飲酒過量有關。
2. 飲酒對神經系統的影響：加速腦部老化過程、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，導致錯誤的判斷。
3. 飲酒對肝臟的影響：引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。
4. 飲酒對消化系統的影響：引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等。
5. 飲酒對心臟血管系統的影響：初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，酒精會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。
6. 飲酒與癌症的關係：酗酒者身體許多部位癌症的發生率比一般人高，尤其口腔、咽喉、食道、肝臟等器官。
7. 酒與藥物的關係：感冒藥、鎮靜劑、安眠藥等如果和酒一起服用，會增強藥物作用，而產生危險。
8. 飲酒與意外事故的關係：酒精會破壞肌肉的協調、神經反應遲緩、注意力不集中，所以酒後開車很容易發生意外事故。據統計顯示，酗酒的人自殺率比一般人高 6 倍，而且酗酒的人平均餘命比一般人少 10—15 歲。

嗜酒可引起肝臟營養障礙，發生肝硬化，在肝硬化的基礎上肝硬化病人如再嗜酒，則可促進肝硬化的癌變，而轉變為肝癌。

※喝酒與慢性 C 型肝炎關連性如何？

長期飲酒者合併慢性 C 型肝炎，在國外報導發生率高達 8% 至 45%，目前國內無此統計。國外報導其原因未知，可能與慢性酒精成癮者常合併成癮為主要原因。這些病人其肝炎程度較不飲酒者嚴重，容易導致肝硬化及肝癌。醫學報導慢性 C 型肝炎即使沒有酒精成癮者，每天只喝一杯酒，啤酒或雞尾酒，也會比不喝酒者其肝病變嚴重（每天少於 10g 酒）。所以有慢性肝病應該嚴加戒酒才可以保護您的肝臟，而且強調正在接受干擾素治療者，治療前及治療中更應戒酒，否則會影響治療的結果。

研究報導病毒清除率及肝功能正常率，酒會影響之，不喝酒者病毒清除率為 53%，一天喝少於 70g 者病毒清除率為 43%，每天喝超過 70g 者（大約等於 2/3 瓶米酒或 1/3 瓶威士忌）為 0% 病毒清除率。酒影響慢性 C 型肝炎之治療，其原因不是很清楚，可能是酒會造成免疫系統下降、C 型肝炎病毒繁殖增加及鐵沈積於肝臟內增加，造成治療成果下降。所以慢性 C 型肝炎患者應戒酒，才能有好的治療成果，其實慢性 B 型肝炎也是如此。

※酒精中毒

酒精中毒會使你失去工作、朋友。對身體健康的影響包括有對腦部、神經系統、肝臟、心臟的傷害。其早期的症狀有：失眠、作息時間的改變，對事務不關心，在每天工作前或有心理壓力時對酒需求增加。當提及其喝酒過度時容易激怒。到了末期則易健忘、性能力降低，不喝酒時則會手腳發抖，視、聽上的幻覺、流汗、心跳加快。肝機能降低、黃疸、腹漲、內出血，更嚴重時則腳水腫，心臟衰竭甚至休克。其它併發症包括慢性肝炎、胃潰瘍、週邊神經炎、腦部退化及胰臟炎。

活動方面：不飲酒，不開車。

飲食方面：正常均衡飲食，維他命補充，尤其維他命 B1 和葉酸。

一般處置：(1) 須與醫生和諮詢者保持聯繫

(2) 加入戒酒團體且定期參加活動

藥物：有用藥物為 Disulfiram (Antabuse)，它會使飲酒者產生一些極不舒服的生理症狀，以達戒酒目的。

酒精中毒是一種對酒精所產生的身體與心理的依賴，它會造成慢性疾病與人際、家庭和工作關係上的破壞。患者即使知道它的害處，但通常仍有一股衝動想重拾酒杯。酒精中毒可能的併發症包括：

- (1) 慢性肝病
- (2) 胃炎，胃糜爛併出血
- (3) 神經炎，震顫，癲癇和頭腦功能減退
- (4) 胰臟發炎
- (5) 心臟發炎

小標語

喝酒傷腎又傷身，傷身就喪身。