

酒 何謂酗酒

一般而言，如果一個人過度使用酒精而無法自我節制，導致認知上、行為上、身體上、社會功能或人際關係上的障礙或損傷，且明知故犯，無法克制，就達到「酒精濫用」的程度。若進一步惡化，把飲酒看成比任何其他事都重要，必須花許多時間或精力去喝酒或戒酒，或必須喝酒才感到舒服（心理依賴），或必須增加酒精攝取才能達到預期效果（耐受性），或產生酒精戒斷症候群，就達到酒精依賴的程度。

酒 喝酒對身體的影響

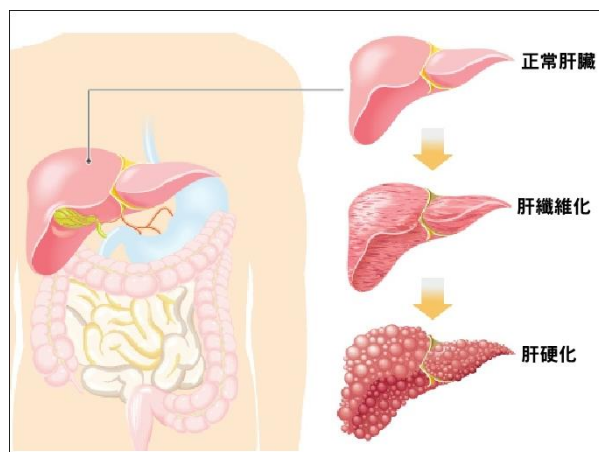
肝臟是代謝酒精的主要器官，因此酗酒最直接影響的器官即為肝臟，長期酗酒可能會導致肝硬化、肝癌、科爾薩科夫氏症候群和酒精失智症等病症。

進入人體的酒精98%需經肝臟進行解毒處理，將酒精中有毒的代謝產物乙醛，轉化為二氧化碳和水排出體外。由於在酒精代謝過程中所產生的乙醛是有毒性的，它會和細胞內的蛋白質結合而影響到肝臟細胞運作，進而刺激身體免疫反應攻擊肝細胞，造成肝臟細胞發炎。



臨床上常見的酒精性肝病相當多，包括脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化和肝癌。喝酒人口中80%至90%的人都會出現脂肪肝，因為在酒精代謝過程中，乙醛轉化成乙酸時會釋放出物質干擾細胞的代謝功能，而使脂肪堆積在肝臟形成脂肪肝，肝細胞堆滿了脂肪並且有不同程度之壞死，嚴重會造成肝臟腫大，但此時如果及時戒酒及治療仍可恢復。

但若放任長期酗酒，對肝臟不斷傷害，久而久之導致慢性肝炎變化，最後會造成不可逆的肝硬化，此時即使戒酒，肝臟卻已有了永久性傷害，且會伴隨許多併發症。



酒 戒酒無名會

戒酒無名會主要在幫助世界各地為酗酒所困擾的人的團體，當中的成員互相以暱稱稱呼，彼此鼓勵、提醒，希望早日擺脫酒精的操控。他們在台灣各地有定期聚會，地點可參考戒酒無名會網站。
<http://www.aataiwan.org/>

參考資料：

1. 維基百科：酗酒
2. 國立中正大學菸害防治網
3. 健康職場資訊網
4. 戒酒無名會網站