

青少年飲酒損學習力 嚴重恐終身成癮

5 月 9 日是台灣無酒日，「酒」是生活中最常見的成癮物質，許多覺得自己「只是小酌」的人，往往在不知不覺中過量飲用。研究指出，男性以每周兩罐啤酒、女性以每周一罐啤酒為上限，若超過此標準，將毒害健康，不可不慎；若是太年輕就接觸酒精，可能導致終身酒精成癮，無法戒除。國健署調查發現，2017 年 18 歲以上成人過去一年的飲酒率為 43%，12 至 17 歲青少年曾經飲酒的盛行率則是 27.7%，飲酒後的社會負擔、醫療負擔成本每年約達 500 億元。過度飲酒除了腸胃出血、肝病變、糖尿病、骨折、癌症、失智、腦部病變、精神異常、情緒症狀等健康問題，酒精下的暴力、酒駕等社會事件更是常有耳聞。

台北慈濟醫院身心醫學科主任陳益乾指出，台灣目前規範 18 歲以上可以購買酒精，相較美國合法飲酒年齡 21 歲提早許多。青少年是腦部發展的關鍵時期，21 歲前仍屬於青少年晚期階段，任何一個外來物質都可能對造成腦部影響，其中酒精對學習能力、記憶力的傷害則最為顯著；而根據美國及德國流行病學的調查，18 至 21 歲青少年晚期酒精濫用及成癮比例明顯驟升，因此絕不鼓勵過早接觸酒精。人們一旦酒精成癮就沒有回頭路，會從喜歡酒到身體需要酒，只要不喝就不舒服，嚴重可能出現手抖、幻覺、意識錯亂等情形，且這些患者的五年死亡率高達 8~10%。

越早接觸酒精，成癮風險越高

臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科主治醫師李宛臻說，成癮疾患多始於青少

年及成人早期，且研究顯示越早接觸成癮物質，日後發展為成癮疾患之風險也越高。14 歲前即開始飲酒者，有高達 15% 日後會發展為酒精使用疾患，相較於 21 歲後才接觸酒精者，僅 2% 發展為酒精使用疾患。著名的「進階理論」(Gateway Theory)描繪的青少年物質濫用原型中，多數青少年從合法物質（如菸、酒）開始，逐步進展到非法藥物使用。青少年飲酒行為時常只是冰山一角，在海平面下埋藏更多是不可見的隱憂。

青少年飲酒的健康危害

李宛臻指出，飲酒對青少年身心發展具極大戕害。青少年為腦部關鍵發育期，於此時期開始飲酒會顯著影響腦部發展及認知功能，亦會嚴重影響青少年學業成就、社會角色轉型等重要人生歷程。此外，青少年飲酒者有高比例合併其他精神科疾病，常見如品行疾患、注意力不足過動症及憂鬱症等，亦和自傷行為及暴力風險具顯著相關。青少年飲酒更是造成青少年非自然死亡（如自殺、他殺、交通事故）主要原因之一。相較於成年飲酒者，青少年飲酒者的模式常為狂飲(binge drinking)，即在短時間內喝下大量酒精，此模式更讓青少年因飲酒過量猝死或意外傷亡風險大增。



參考資料：

<https://www.uho.com.tw/article-52729.html>

https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=BB5A41BA1E6CA260&sms=72544237BBE4C5F6&s=A352CF700CAEFDAD

https://tbaf.org.tw/responsible_drinking/prevent_underage_drinking