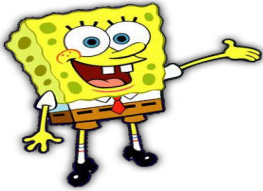


林先生是一位五十多歲的工人，平日喜歡與朋友小酌一番。隨著時日增加，酒量愈來愈大。最近他發現下肢浮腫、而且稍一活動就氣喘如牛。至本院門診求助，經心臟超音波診斷為擴大型心肌病變。幸好他下定決心戒酒，並經適當藥物治療與生活調養後，心臟功能逐漸恢復。原本擴大的心臟，也在往後的追蹤檢查證實獲得改善。



一、酒的成分

除了酒精外，尚有許多其他成分，例如啤酒和葡萄酒中含有些許營養素，如碳水化合物、鐵、鈣、鎂、鉀、鈉、鋅和維生素B1、B2、B3、菸鹼酸和葉酸等。酒精是一種中樞神經抑制劑，可被視為一種安眠藥和麻醉劑。

酒精因可抑制肝功能，致使血糖降低並降低肝醣合成作用，又可促進脂類合成作用，使脂肪在肝蓄積而形成脂肪肝，最後導致肝硬化。

二、喝酒的壞處

以往曾聽到嗜酒如命的人自我解嘲說：「喝酒傷肝，不喝酒傷心」。的確，近年來在流行病學上的研究顯示，每天喝酒 1~3 杯（約為每天 10~30 公克），對於人體的健康是有幫助的。適度的飲酒可以抑制血栓的形成，對腦血管或心血管疾病的預防與治療，都很有幫助。

但是若每天喝酒超過 4 杯（純酒精攝取量超過 40 公克），其罹患心血管等疾病的機率則明顯地大幅增加。

酗酒影響肝臟機能，可以造成酒精性肝炎、肝硬化，甚至肝癌；其實，喝酒除了傷肝以外，

也會對心臟產生影響。所以其實酒本身無害，因小酌有益健康，但狂飲傷錢又傷身。

三、酒癮

天天喝酒過量，甚至酗酒，其實是一種疾病，一種生理加上心理因素的疾病。就如同現在法律也同意戒毒者其實是需要幫助的病人，是必須有醫療來介入的。

酒癮的定義是當一個人對酒精產生依賴性，即可能已經染上酒癮。可分為以下四點來界定酒癮的形成：

1. 覺得酒量愈來愈好，必須愈喝愈多才會有所感覺。
2. 如果一段時間不喝酒，就會無法工作和生活。
3. 當家人已經抱怨你的喝酒行為。
4. 自己覺得已經造成身體的不舒服，或也認為應該戒酒了。

四、戒酒

首先必須找出酗酒的原因，再加以心理治療，新藥物那曲酮（Naltrexone）為目前國際公認較有效的戒酒藥物。喝酒上癮與毒癮的共同點是有興奮的感覺，該藥物主要作用機轉在於減低興奮感，阻斷成癮的神經傳導。

在戒酒的過程中容易發生戒斷現象，如心悸、精神不寧、震顫等，此時須要家人的關懷與醫護人員的照護，在戒斷過程也須要多吃些醣類、蛋白質、維他命。當然要戒酒成功，病人的意志力還是最有效的根本良方。

1. 戒酒醜

過多的飲酒導致肝硬化已是一個不爭的事實，

根據統計結果顯示：

>每週飲酒量如果超過300公克，

每年將以百分之二的機會進展到肝硬化。

>平均經過1.2年就可以有百分之二十至三十的人可以進行到肝硬化。

