

## 酗酒

酗酒涵蓋了「酒精濫用」及「酒精依賴」。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。

為什麼會對酒精產生依賴性？其原因仍不完全了解，可能與躁鬱、憂鬱性、依賴性人格或破裂的家庭或工作上、社會上壓力有關係。



## 酗酒的危害

### 危害社會安全

有許多凶殺案、強暴事件及交通事故，是與飲酒過量有關。

### 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。

### 肝臟的影響

引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。

### 消化系統的影響

引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急性慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等。

## 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、酒精會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。

## 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。

## 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。

## 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。

由上可知「酗酒」有如此嚴重的後果。其治療方法便是戒酒。遵照及配合醫師的幫助。家庭、朋友給予幫助鼓勵，營養上注意均衡，尤其維他命 B1 的補充。如果能如此，脫離酒鬼生活，再一次擁有健康美麗的人生，則為期不遠。

腦對酒精十分敏感。會造成思考遲鈍、行動緩慢。而青少年時期是人生重要的學習階段，飲酒會使智力、記憶力、理解力減退，因而影響學習，且依據我國兒童及少年福利與權益保障法第 43 條規定，國中生絕對不可以飲酒。



### 參考資料:

1. [www.cms.h.kh.c.edu.tw/spring/dr.htm](http://www.cms.h.kh.c.edu.tw/spring/dr.htm) 漫談春暉
2. <http://w3.tgsh.tctt.edu.tw/chunhuei/home/fang-zhi-xu-jiu> 春暉專案