

被酒精綁架的台灣

酒癮纏身，少活 30 年

酒精帶來的問題遠比你想像的更嚴重。經「世界衛生組織 (WHO)」證實，身體疾病中有 60 種和酒精具因果關係，台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科主任黃名琪表示，在 WHO 所做的「疾病負擔研究 (Global Burden of Disease)」裡，酒精是疾病負擔因子的第三名，已經超越位列第五的菸草。

酒精會讓人早死，而且是讓平均壽命足足少 30 歲。30 ~ 40 歲青壯年族群若有「酒精使用疾患 (Alcohol Use Disorder)」，包括酒癮及問題性飲

酒等，死亡率將是一般人的 6 倍以上。「我們會見到 80 幾歲的老菸槍，但很少看到這個年紀的酒鬼，因為他們早就死了！」陳益乾說，台灣人平均壽命約 80 歲，酒癮患者則是 45 ~ 50 歲，也就是說，酒會讓人的死亡年齡往前挪 30 歲。喝酒不只傷肝，還會減損身體各方面的功能。酒精會造成心肌炎等心肌病變，還會使葉酸吸收困難、導致貧血。長期酗酒將使肝臟病變，包括脂肪肝、酒精性肝炎及肝硬化等，甚至會演變為肝癌。

除了身體疾病以外，更可怕的是，酒精會抑制中樞神經，讓人產生放鬆的感覺，久而久之便會上癮，「一旦染酒癮，一輩子酒癮」。中樞神經連結腦部許多區域，染上酒癮後，這些區域的神經迴路都壞掉了，造成的傷害是不可逆的，到了這種程度已不可能「戒」酒精，只能「控制不用」。面對酒精，終其一生都要小心謹慎，以免失控。

治療篇

什麼是酒癮？

酒癮具有以下特色：

- 一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
- 會很想喝酒。
- 一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。
- 對酒精產生耐受性：要增加喝酒量來達到以前喝酒的效果。
- 對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，一旦停止或減少喝酒，會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚至幻覺或癲癇）。
- 即使喝酒行為已經出現家庭破壞，健康惡化，或違反法律的問題，仍然繼續飲酒。
- 酒癮的身體狀況日漸惡化且危及生命。

酒癮問題為生命帶來極大威脅：

- 酒癮患者較一般人減少 10 年以上之平均壽命。
- 3.8 % 的全球人口死亡是因為使用酒精所引起。
- 4.6 % 的全球疾病負擔是歸因於酒精使用（約與菸草相同）。
- 20-30% 的食道癌、肝癌、肝硬化、癲癇、他殺、及車禍事件與酒精使用有關。
- 60 種以上的身體疾病及傷亡事件與飲酒相關。

酒癮者之器官病變：

長期飲酒對身體所造成的傷害不亞於糖尿病，同樣可能造成許多器官的病變，列舉幾項重要的傷害如下：

- 神經系統：中樞神經的危害包括憂鬱症、癲癇、酒癮、精神病、失憶或失智症等。另對周邊神經的危害則以多發性神經病變最為常見。
- 心臟血管系統：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。

- 消化道系統：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血等等。
- 肌肉骨骼系統：肌肉萎縮、骨頭缺血性壞死。
- 乳癌。
- 生殖系統：性慾降低、性功能障礙、不孕。
- 胎兒酒精依賴症，造成胎兒生長發展遲滯。
- 免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
- 皮膚、眼睛與耳部病變。

我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中若有二題以上答案為「是」，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
- 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
- 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
- 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

因應與求助

- 酒癮可以治療：精神科醫師提供藥物減少戒斷不適，協助患者停止喝酒，之後以心理治療，重建生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- 酒癮的治療階段：早期發現→早期介入（動機晤談 / 短期諮商）→治療酒精戒斷症狀→復健（認知行為治療）→復發預防。
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。
- 若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求各醫療機構精神科或各縣市衛生局協助治療。

* 相關資料來源：世界衛生組織及美國國家酒精濫用與酒癮研究機構



資料來源：

節錄自一康健雜誌 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72981&page=1>

衛生福利部國民健康署

http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOMHAOH/DM1_P.aspx?f_list_no=184&fod_list_no=1562&doc_no=3702&rn=215569318