

青少年就開始喝酒 有損記憶力、學習力

台北慈濟醫院舉例曾收治一位黃姓男病患，他從 18 歲起就喝酒且常喝醉，41 歲時，酒癮狀況愈趨嚴重，喝到胃出血才到台北慈濟醫院就醫，確診是早期肝硬化，轉介到身心醫學科進行戒斷治療，花了 2 年才成功；醫師提醒，年齡愈小喝酒的傷害愈大，從青少年階段就喝酒，不但有損記憶力、學習力，更可能酒精成癮。

台北慈濟醫院身心醫學科主任陳益乾指出，根據國健署調查，2017 年時，我國成人飲酒率為 43%，12 歲至 17 歲的青少年曾經飲酒的盛行率已達 27.7%，飲酒過量可能造成腸胃出血、肝病變、糖尿病、癌症等，酒駕肇禍或酒後暴力更時有所聞。

太年輕就接觸酒精，導致終身酒精成癮

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：男性以每週兩罐啤酒、女性以每週一罐啤酒為上限，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，則可能導致終身酒精成癮，無法戒除。

酒精對學習能力、記憶力的傷害顯著

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%。

喝酒成癮，傷心、傷肝、傷體重

現代人繁忙的工作下，無形中有許多生活工作壓力產生，有些人選擇大吃抒發壓力，有些人選擇血拼購物，也有少數人喜歡小酌幾杯，有時壓力大了，一個不小心小酌就變成豪飲，可能就會引發一些身體的問題。

少量飲酒確實可以達到放鬆精神的效果，但長期使用後就會有適應現象，甚至不小心飲酒量會慢慢增加，漸漸成為了酒精濫用的問題，變得無法控制飲酒量，越喝越多，造成認知心理（這就是傷心）及社交功能障礙。

放任酒精濫用不管，漸漸的身體對酒精不但適應了，更嚴重甚至產生依賴成癮現象，到這個階段，身體反而會在不喝酒時有一些不適症狀發生，就成了酒精戒斷問題，成了不得不喝酒，長期酗酒的酒癮，一但累積成為慢性酒精中毒時，可能就會有酒精性肝炎（這就是傷肝）、多發神經病變、腦病變等疾病產生。

「酒精戒斷」

會有什麼症狀呢？

可能症狀有？

- 1、心跳加快出汗。
- 2、手部顫抖。
- 3、噁心嘔吐。
- 4、失眠焦慮。
- 5、感官錯亂，甚至誘發癲癇。



若您在喝酒後有以上症狀發生時，可能就要考慮酒精成癮風險，若持續不適，可能需要尋求專業醫師協助才能戒除酒癮症狀，遠離傷心、傷肝、傷體重人生。

參考資料：

<https://www.itvc.com.tw/%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%B0%B1%E9%96%8B%E5%A7%8B%E5%96%9D%E9%85%92%E6%98%93%E4%B8%8A%E7%99%AE-%E6%81%90%E8%87%B4%E8%BA%AB%E9%AB%94%E9%80%99%E4%BA%9B%E5%99%A8%E5%AE%98%E5%9A%B4%E9%87%8D%E5%82%B7%E5%AE%B3-a-12465.html>
<https://health.ltn.com.tw/article/paper/1446784>
https://www.dr-heichao.com.tw/healthy_view.php?t=3&mpmid=10&minfoid=317