

成癮治療 談戒酒

文 / 廖泊喬
國泰綜合醫院精神科主治醫師

這張色彩繽紛的圖，不是網路製圖！這是H先生的朋友送給他的蛋糕，H先生想要跟診間醫師及大家分享：他很努力維持沒有喝酒的狀態！蛋糕上，滿滿的「禁」和「酒瓶符號」，是H先生的朋友以行動支持他繼續停酒，他們送蛋糕的當天，是H先生完成「200天」不喝酒的人生里程碑！



200天的開始是在住院病房之中，H先生與精神科病房團隊一同合作，討論面對情緒，怎麼開啟新的「不喝酒生活」；他也在之後每週／每兩週的門診中，分享了對酒精的渴望、難題與挑戰。診間中，H先生也很誠實面對自己，說出了自己的身體病痛與情緒起伏。進一步，H先生調整了與家人的互動，也決定了前一段感情的去留，他坦率地承認想喝酒，也學會了找到解決方法來應對這些壓力。為了保持戒酒，H先生開始參加馬拉松，每次跑步都讓他感到越來越健康。同樣地，H先生也分享了戒酒的挑戰：每次與朋友聚會時，他都很猶豫，擔心不喝酒會破壞氣氛，同時也害怕自己不小心破戒。這些為難處，H先生都有與個管師和門診醫師分享討論。

國泰綜合醫院精神科酒癮治療服務

國泰綜合醫院精神科門診中，包含酒精與藥毒物的戒癮治療，而藥酒癮相關情緒與睡眠的表現，也是在精神科診間中，適合直接討論與一同面對的。就像是H先生願意鼓起勇氣面對自己，也願意敞開心胸讓醫療專業人員一同來幫忙，這些都讓H先生在這條路上，更能維持戒癮狀態。

除了酒精與藥毒物的戒癮治療服務之外，國泰醫院精神科更積極參與衛生福利部的治療服務計畫，無論是針對酒駕緩起訴的「酒駕吊銷駕照重新考驗駕照者酒癮治療」計畫，或是針對飲酒個案的「台北市酒癮治療費用補助方案」、「新北市飲酒減量醫療戒治服務計畫」，國泰綜合醫院精神科更是全力配合。112年度加入計畫的治療服務個案已增加至59人，同樣還有更多尚未加入計畫的個案，也是門診治療服務的對象。藥癮部分，國泰綜合醫院精神科也持續參與衛福部「藥癮治療費用補助方案」與新北市「非海洛因醫療戒治服務計畫」。

近年來，國泰綜合醫院引進兩種戒酒藥物，分別是納曲酮（naltrexone）與阿坎酸（acamprosate）。戒酒藥物能降低酒精引發的興奮感，因此減少酒精使用量，也能調節過量飲酒造成的神經失衡。雖然納曲酮與阿坎酸這兩種藥物，全台灣目前皆無法以健保給付，然而透過加入衛生福利部之治療計畫，藥物自費費用得以稍作補助，這對酒癮治療個案也是能減少負擔的好消息。另外，是否使用戒酒藥物、適合哪一種戒酒藥物等細節，國泰綜合醫院精神科團隊均會針對個案自身的需求，與個案／家屬進行醫病共享決策，決定可行與個別化的治療方案。

古人分享戒酒心法，讓專業人員一同幫忙！

蘇東坡有一位弟子叫做張耒，他曾經寫給他的朋友楊先生一首詩，詩名叫做〈止酒贈郡守楊環寶〉，張耒作為好朋友，他要將戒酒的經驗分享給他！

**止酒正似塞決河，厚積薪芻傅砂礫。
堅牢不使見蟻漏，一線才通便奔激。**

張耒說：戒酒啊，就像是要防堵河道，不能讓他潰堤！剛開始要用大量的薪柴牧草，一層一層堆疊起來，之後，還要細細地鋪上大小石塊與細沙，連小小的螞蟻洞都不能出現！其中緣由是什麼呢？張耒再次強調：戒酒就像防堵河道，要是一有隙縫，就會不小心釀成潰堤大災，重新開喝！

國泰綜合醫院精神科的服務中，包含酒精與藥毒物等物質成癮的治療，也包含賭博與網路遊戲等行為成癮的治療。面對酒精，千年前的古人都明白這是件難事，而一千年後的現在，不論是戒酒或其他，在醫療專業人員的共同幫助下，相信這件難事阻力可降低，對身體、情緒、人際與家庭的負面影響，也可以更小！