

# 喝酒對健康的影響

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 何謂酒精依賴？

- 酒精對大腦有放鬆的作用，在社交場合有助於緩解人與人之間的拘束。但長期大量飲酒，對喝酒出現難以停止的依賴現象，為了喝酒導致減少社交活動或放棄工作，即使知道這行為有害身心健康，但仍無法停止繼續要喝，此時已對酒精產生依賴。

## ■ 酒精對健康的影響因素

- 酒精長期依賴使用，會造成身體及心理的疾病，如：急慢性胃炎、胰臟炎引發糖尿病、酒精性肝炎、肝硬化、多發性神經病變、高尿酸血症、貧血、骨骼肌肉病變、腦部功能退化、焦慮症、憂鬱症等，嚴重者甚至會引起家庭及社會的問題。
- 酒造成的肝損傷最常見的就是脂肪肝，初期常常沒有明顯的症狀，往往只有輕微的腸胃不適，所以很容易被忽略。酒精使肝臟細胞脂肪代謝受損，以致脂蛋白質分泌不良，造成肝臟腫大、肝細胞堆滿了

脂肪，並且有不同程度之壞死，這個時候如果及時戒酒及治療仍可恢復。

- 不喝酒時若出現心跳加速、噁心嘔吐、冒冷汗、手抖、焦慮等情形，須經醫師評估後接受治療。

## ■ 酒精依賴的治療

- 藥物治療  
主要用於預防或改善酒精戒斷症狀的不適。
- 心理治療  
適用於當病人症狀穩定後有戒酒動機時，使病人的情緒有發洩管道、學習建立和諧的人際關係、增進自我了解及處理日常生活的能力與信心。
- 團體治療  
利用團體互動的方式，改善生活問題處理能力，加強人際互動，藉由團體支持的力量達成戒酒的目的。
- 家庭治療  
以溝通互動模式，引導及促進家庭成員正向、坦誠的溝通，共同面對家庭核心問題，協助一起解決。

## ■ 日常生活保健

- 自覺無法控制想喝一杯時怎麼辦？

1. 可以做自己喜歡的事來轉移注意力，如：唱歌、運動、畫畫、聽音樂等。
2. 若仍無法轉移，可以找替代的飲料或食物來轉移想喝酒的衝動，如：喝汽水、茶、嚼口香糖等。
3. 想想看，是不是有什麼擔心煩惱的問題困擾著你，家人可試著陪病人一起面對及處理。
4. 定時服藥、規則返診，主動向醫師告知不適情形。

#### ■ 夜晚無法入睡怎麼辦？

1. 可以洗熱水澡、喝杯溫牛奶、執行肌肉放鬆技巧、聽音樂，來幫助入睡。
2. 依醫師處方服用睡眠輔助藥物，幫助入睡。
3. 安排不消耗體力、不吵到別人的活動，如：看書、看報、聽音樂等。
4. 避免於晚餐後飲用咖啡、茶、可樂等刺激性飲料。
5. 家人可與病人討論及訂定就寢、起床時間，建立規則睡眠習慣。

#### ■ 戒酒者需有的認知

1. 戒酒非易事，當再度飲酒時，應避免生氣及表現出過度悲觀的心態，應保持前後一致的平靜態度。
2. 選擇合適的工作，以減輕過多的工作壓力，避免造成再次飲酒的原因。

3. 培養正向的休閒嗜好，如：登山、運動、釣魚、下棋、唱歌、畫畫、園藝等。

#### ■ 何時需立即返診？

1. 當症狀已經明顯影響到日常生活，引起困擾。
2. 當無法控制情緒或行為時。
3. 有攻擊別人或有自殺、自傷、破壞的傾向時。

■ 脫離酒精的康復之路是漫長、困難的，成功戒酒的三大元素，包括自己的動機、家屬的配合、醫療的協助，三大元素缺一不可。在這過程中，除了自己的決心外，家屬的協助也是很重要的，一個良性的互動和支持，更能早日遠離酒精。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 5711-5713
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 8121-8123
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 8651-8652

我們將竭誠為您服務！

C5100.465.2017.12 初訂