戒酒癮衛生教育指導

自古以來，酒與人類生活就密不可分。從烹調佐料到直接飲酒，甚至許多文學藝術創作，都與酒息息相關。雖然適量的飲酒，帶給人們不少的歡愉，但不適當或過量的飲酒，會傷害腦部和身體等器官，增加意外傷害的發生。過量的飲酒不只嚴重危害個人健康，更會導致醫療資源之浪費，增加國家社會負擔。

※酒癮的定義

根據華人酗酒篩檢問卷(C-CAGE)，當一個人對酒精產生依賴性，即可能已經染上酒癮。可分為以下四點來界定酒癮的形成：

1.覺得酒量愈來愈好，必須愈喝愈多才會有所感覺。

2.如果一段時間不喝酒，就會無法工作和生活。

3.當家人已經抱怨你的喝酒行為。

4.自己覺得已經造成身體的不舒服，或也認為應該戒酒了。

※酒精『戒斷症狀』：

酒精戒斷症候群(alcoholic withdrawal syndromes)乃酒精成癮者，當減少或完全停用飲酒時所產生一群生理上的不良反應，通常在停止喝酒後 12～48 小時發生，且可持續五日；這些反應包括交感神經亢進(如發汗或心悸)，手顫抖或四肢抽搐，噁心、嘔吐，幻覺及震顫性譫妄(delirium tremens)等。這些症狀的產生與戒斷狀態的嚴重度無關，病患有可能同時出現上述症狀，也有可能只出現一種而已。罹

患酒精戒斷症候群的人，若無適當的藥物治療，甚至會形成許多的併發症，如吸入性肺炎、癲癇、震顫性譫妄、脫水，心律不整等症狀。

※酒癮者健康自我管理

（一）改變生活習慣

改變生活習慣是很困難的，尤其是這些習慣佔據著我們日常生活的重要位置。但以下的三個步驟可以便你把問題改變：

1. 了解及接受問題是出現了。
2. 求助以改變生活習慣。
3. 如果你的生活習慣開始有改變，請繼續保持。

（二）若你發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，精神科醫生或臨床心理學家可以提供協助，與你一起去找出克服憂慮的方法，而不需要借酒消憂。

（三）你可以參加互助組織，與有著同樣煩惱的人交換心得，一起找出最好的方法去助己助人。

（四）戒酒的方法：

1. 心理治療：酒癮既然是和心理因素有極大的關係，因此首先必須找出酗酒的原因，在加以心理治療，當然這時親友間的鼓勵與支持相當重要。

2.藥物治療：目前台灣酒癮治療用藥有口服的拿淬松(Naltrexone)、戒酒發泡錠及合併使用憂鬱劑、抗焦慮劑，必須經由專業醫療人員評估及肝功能檢測後，由醫師處方使用。

3.歐美國家已經證實該藥物配合行為治療確實有效，可以幫助病人解除戒酒時所產生的緊張和焦慮，這些都是非常有效的治療方法。

4.意志力：沒有一樣藥物可以完全治癒酒癮的問題。要強調的是，它們都不是戒酒的仙丹妙藥，而是在患者堅定意志力配合下，規則服藥，並且遠離酒精，並加上醫療院所專業人員的協助，才有成功戒酒的可能。

酒精依賴患者在脫離酒精的康復之路是漫長、困難的，成功戒酒的三大元素，包括病人的動機、家屬的配合、醫療的協助，三大元素缺一不可。透過與酒精依賴病患的互動過程中，了解到除了給予病患衛教外，教導家屬如何協助病人戒酒也是很重要，一個良性的互動和支持，更能幫助病人早日遠離酒精。