



臺中榮民總醫院  
Taichung Veterans General Hospital

# 健康要久 拒絕飲酒



問題性飲酒介紹與家屬自助手冊

# 目錄

介紹問題性飲酒與酒精使用疾患 1

求助三部曲 7

飲酒危害大，喝一口動全身 9

酒精小迷思 12

酒癮藥物介紹 15

家庭小精靈，家屬我幫你 17



## 介紹問題性飲酒與酒精使用疾患

### 喝酒會上癮，小心掉入酒癮陷阱中

中國文化「小酌怡情，豪飲助興」，但如果一不小心，喝得太多、太猛，時間一久「小酌」漸漸變成了「過量飲酒」，若持續長期過度使用酒精，並對酒精產生依賴，就極有可能造成酒精成癮。

根據「酒精的消耗量」與「對身體的傷害的嚴重程度」將酒精使用分為六種型態：「節制性飲酒」、「低危險性飲酒」、「危險性飲酒」、「問題性飲酒」、「有害性飲酒（或稱酒精濫用）」、「酒精依賴（或稱酒癮）」。其中「節制性飲酒」或「低危險性飲酒」是最普遍的飲酒型態。「危險性飲酒」以上的都是有礙健康的飲酒型態，「有害性飲酒」與「酒精依賴」屬於「酒精使用疾患」，對個人健康與人際關係都會帶來莫大的傷害。



2



3



## 你(妳)喝了多少酒？

飲酒行為與型態的評估通常以「頻率」與「攝取量」為兩大要項。頻率的測量往往會考慮一段時間，如：過去半年、一年的飲酒情形……。攝取量方面，因各類酒精濃度不同，故以乙醇為轉換單位，最常見的指標為酒精標準單位。根據國民健康署的規定一單位的酒精等於 10 公克純酒精量，相當於一罐 350ml 的罐裝啤酒。

根據 WHO 世界衛生組織之建議：

男性的建議飲用量不超過「每天兩瓶 350ml、4% 酒精的啤酒 (二單位\*)」。

女性的建議飲用量不超過「每天一瓶 350ml、4% 酒精的啤酒 (一單位\*)」。

一單位相當於一罐 350ml 的罐裝啤酒 or 150ml 的保力達 or 130ml 的葡萄酒



## 你(妳)有飲酒過量嗎？

以下幾項常見酒類，以及內含的酒精單位數：

每瓶之酒精單位數 (單位 / 瓶)		
啤酒：1	保力達、維士比：4	葡萄酒、紅酒：4.2
參茸酒：7.5	紹興酒：8	米酒：11
高粱酒 (300cc)：14.5	威士忌、白蘭地 (600cc)：20.5	

資料來源：衛生福利部 心理健康司

如果飲酒量超過以下標準，就要注意已經是飲酒過量，將會帶來身體或人際的相關傷害。

小於 (或等於) 65 歲男性：每週飲酒量超過 14 單位，或者在每次的場合飲酒量超過 4 單位。

所有女性或大於 (或等於) 65 歲男性：每週飲酒量超過 7 單位，或者在每次的場合飲酒量超過 3 單位。



## 酒癮檢測 DIY、自我檢查好簡單

CAGE 問卷：

<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	4. 你曾一早起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

若以上四個問題，有一題為「是」，表示您的飲酒狀況是有風險的，建議要降低飲酒量；如有兩題為「是」，表示您的飲酒狀況有很大的問題，需要盡速找專業協助。



## 戒酒求助三部曲

你因過量飲酒讓健康亮起了紅燈，家庭、工作也受到影響嗎？你曾過量飲酒而受傷或發生交通事故嗎？道路交通管理處罰條例新制上路，加重酒後駕駛的罰則，為了自己，也為了家人，下定決心尋求協助，改善不當的飲酒習慣吧！

### (1) 鼓起勇氣諮詢

酒癮治療以精神科（身心科）為主，看診掛號精神科

酒癮諮詢電話：04-23592525 分機 3413

加入中榮酒癮服務，進行一對一詢問

LINE ID：@726wqser QR code：



### (2) 善用補助資源，戒酒無負擔

健保目前沒有給付戒癮治療（如煙、藥、酒等），本院和衛福部合作「酒癮治療費用補助方案」，提供給有意願戒酒的民眾，經醫師評估後提供門診、檢驗、住院、心理治療等費用，目前每人每年補助 40,000 元，將由本院申請降低民眾戒酒治療費用的負擔唷。（依每年政府規定）



只要您想要戒酒，或是有以下身分都可以身申請補助：

1. 自願接受酒癮治療者。
2. 法院裁定家庭暴力加害人處遇計畫之戒酒治療個案。
3. 由地檢署或監理站轉介接受酒癮治療，且有中 / 低收入戶身分者。

### (3) 藥物治療與非藥物治療配合進行，效果會更好

1. **藥物治療**：門診、住院，透過適合的藥物來降低對酒精的渴望及不舒服的症狀。
2. **非藥物治療**：了解衛教資訊、社會資源連結、參加個人 / 團體或是家族心理治療，改變使用酒精方式與預防復發。

酒癮治療的第一步，一般先使用藥物治療，降低酒精戒斷所產生的不舒服以及對酒精的渴望；嚴重時建議安排住院，隔離酒精的來源，處理戒斷的不舒服與其他症狀。接下來是心理治療，提升個案戒除酒癮的動機，給予肯定與鼓勵，討論其他方式紓解情緒、安排生活與放鬆。因此，**藥物與非藥物治療**互相搭配更有效，**同時家人的鼓勵支持**，也十分重要。



## 飲酒危害大， 喝一口動全身！

飲酒對人體危害大，易引發心血管疾病、肝硬化、胰臟炎、消化道出血或加速失智症。男性易有陽痿；睪丸萎縮及性慾降低；女性則容易不孕、憂鬱...等。更嚴重的是，長期飲酒者大幅提升罹患癌症機率。

長期過量飲酒容易造成維他命 B1 吸收不足，酒精代謝過程中會消耗維他命 B1，長期飲酒者也就會出現缺乏維生素 B1，致使記憶及腦部病變，而引發精神疾病及諸多行為問題。

1. **癌症**：喝酒與許多癌症有密切相關，包括大腸直腸癌、乳癌、肝癌、食道癌、胰臟癌、口腔癌、咽喉癌，即便是少量飲酒，得到癌症的機會不喝酒的 1.26 倍，過量飲酒甚至會高達 5.13 倍。(2019 年衛生福利部國民健康署研究)
2. **心血管**：如果長期飲酒過量，就會導致高血壓、中風、心律不整、心臟病的發生。
3. **關節**：經研究證實，過度飲酒時所吸收的酒精成分所增加血液中的脂肪微粒，會阻塞供應股骨頭營養的微細血管，造成股骨頭壞死與塌陷過，引起髖關節疼痛及跛行，如：退化性關節炎、壞死性關節炎。





4. **肝臟**：90% 所吸收的酒精都在肝臟中進行代謝工作，因此飲酒容易使肝細胞受到酒精的傷害，導致急性肝炎、肝硬化、脂肪肝。
5. **腦神經**：長期飲酒過量者，會有提早腦部萎縮、智力、記憶力、認知能力以及神經退化的現象。
6. **消化系統**：經常飲酒者，酒精會在胃中滯留，僅降低黏膜的保護力同時又促進胃酸的分泌，進而產生慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急性慢性胰臟炎、糖尿病的能力降低。長期飲酒過量，會造成胰管的出口腫脹發炎，導致急性胰臟炎，長期反覆發生，演變為慢性胰臟炎。
7. **生殖系統**：男性飲酒者，易引發生殖器官病變，致男性精子、精液減少，出現陽萎、早洩等；女性會使月經失調、閉經、卵子生成變異。



**癌症**

大腸直腸癌、乳癌、肝癌、食道癌、胰臟癌、口腔癌、咽喉癌

**腦神經**

智力、記憶力、認知力退化、腦部萎縮、情緒不穩、焦慮

**心血管**

高血壓、心臟病、心律不整

**消化系統**

胃潰瘍、慢性胃炎、糖尿病、十二指腸潰瘍、急性慢性胰臟炎

**生殖系統**

女性  
月經失調、閉經、卵子生成變異

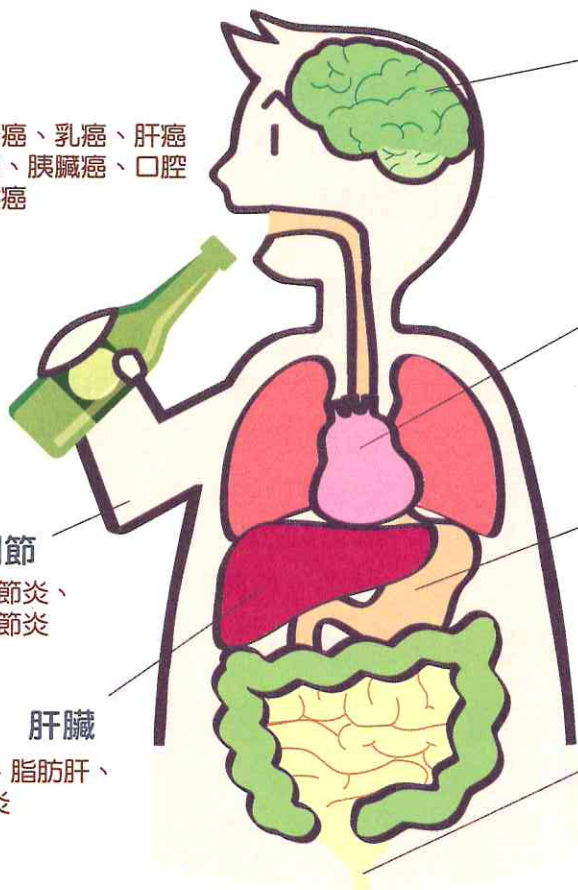
男性  
精子精液減少、陽痿早洩

**關節**

退化性關節炎、壞死性關節炎

**肝臟**

肝硬化、脂肪肝、急性肝炎



## 酒精小迷思



### 迷思一：飲酒可以幫助睡眠

酒精屬於中樞神經抑制劑 (depressant)，因此可以有類似舒緩鎮靜的效果，能在短時間內促進入睡，因此看似能幫助睡眠。但實際上，酒精會破壞睡眠結構，減少我們的深層睡眠，並使睡眠變得斷斷續續，反而使白天精神不濟，影響注意力…等。若持續以酒精助眠，會造成睡眠型態更短暫的惡性循環，並可能因而形成酒精依賴。

### 迷思二：喝酒可以溫暖身體

酒精可以使人血管擴張，因此可以讓有溫度的血液流到各身體組織間，達成短暫溫暖身體的效果，但酒精加入身體的血液循環，反而會將身體的核心能量擴散，降低人體的體溫。

### 迷思三：少量飲酒可以保護心血管

近年研究發現適量飲酒具保護作用的證據力越來越薄弱，也尚無法證實適量的飲酒與較低的「心血管疾病」風險相關的



因果關係，連何謂「適量」都難以嚴格定義。然而，酒精對身心的種種危害卻是更為明確，依據知名醫學期刊《刺絡針》(The Lancet)2018年發表的大型研究發現，基於喝酒對人體的致癌影響，並不存在無害飲酒的飲用量，只有把飲酒量降到0，才能避免酒精對身體的各種危害，過去認為少量飲酒對心臟有益的觀念已不再適用了。

### 迷思四：喝酒臉紅代表肝功能好？

當酒精進入人體後，會先由「乙醇去氫酶 (ADH)」代謝成乙醛，再透過「乙醛去氫酶 (ALDH)」代謝成無毒的乙酸，接著排出體外。由於乙醛會刺激末梢血管擴張，產生酒後臉潮紅，如果個人體質對於乙醛代謝效率越差，臉紅的速度就會越快，臉紅的時間也會越久，因此一喝酒馬上臉紅，就代表代謝乙醛的能力不佳。

根據統計，有45%的台灣人具有先天性基因的缺陷，體內缺乏「乙醛去氫酶 (ALDH2)」，無法有效代謝乙醛，相較於歐美的白人大約只有10%左右缺乏此物質，所以東方人在喝酒後更常出現臉潮紅的現象，因此喝酒臉紅為乙醛中毒之反應，此狀況不會因為常喝酒或喝多而改善。乙醛已被世界衛生組織列為一級致癌物，當無法被代謝掉的乙醛，在血液中堆積，長時間累積體內，就大幅提高癌症發生率。「酒精不耐症」，為亞洲人特有的基因變異，會大幅提高罹患癌症的機率，重度飲酒者得到食道癌的風險甚至高達50倍。



## 迷思五：戒酒就是靠自己意志力

很多人都認為戒酒看醫生沒用，主要是靠自己。其實…這是錯誤的想法唷！

目前酒精使用障礙症被視為一種慢性的腦部疾病，如同糖尿病、高血壓…等，需要穩定、長期的接受治療。因此掌管意志力與衝動控制的腦區也會受到影響，所以戒酒不能只靠意志力，建議有酒癮的民眾若下定決心戒酒請尋求相關專業醫療團隊協助；若單憑自身意志力想戒酒實屬不易，自行停酒得忍受十分不適之戒斷症狀及增加的死亡風險。



## 酒癮藥物介紹

### 藥物治療不可少，藥物心理樣樣好！

酒精使用疾患（酒癮）是一種慢性、反覆復發的疾病，酒癮患者即便願意努力戒除飲酒過當行為，期待自己重拾正常生活，卻常反覆失敗而沮喪，甚至重度憂鬱。事實上，酒精使用疾患是一個可以治療的疾病，只要患者主動尋求醫療協助，目前的醫學可以提供酒癮患者許多有效的治療方式和用藥。

患者經門診或住院停掉喝酒習慣後，雖然一年內復發機會接近 7 成而再次喝酒，但不代表之前的努力是白費的，只要飲酒的習慣一次比一次改善，就是有了成效，持續接受用藥治療及協助，堅決不放棄，將會顯著減少酒癮復發喔！

目前台灣有三款核准的藥物，分別為阿坎酸、納曲酮、雙硫崙（戒酒發泡錠），皆為自費藥（健保不給付）。



藥名	阿坎酸 (Acamprosate)	納曲酮 (Naltrexone)	雙硫崙 / 戒酒發泡錠 (Disulfiram)
圖示			
效果	降低酒癮病人酒精復用的嚴重程度，降低酒精成癮者對酒精的戒斷症狀與渴望，並減少酒精攝入量。	透過阻斷大腦類嗎啡受體的效果，減少飲酒後刺激與愉悅的效果，減少對於酒精的渴求，重拾對於飲酒行為的控制力。	透過抑制肝臟代謝酒精的過程，造成飲酒後乙醛在體內累積而出現急性身體不適，以達到對酒精的嫌惡效果。
服藥頻率	每日3次 一次2顆	每日固定1次	每日固定1次
特點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若不慎喝酒危險性低。</li> <li>2. 適合肝臟功能不佳者。</li> <li>3. 適合想要達成滴酒不沾目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若不慎喝酒危險性低。</li> <li>2. 一天一次方便服用。</li> <li>3. 適合重度飲酒者想減少飲酒量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若不慎喝酒危險性高。</li> <li>2. 藥費較低，但可開立醫院較少。</li> <li>3. 適合想要達成滴酒不沾目標。</li> </ol>
療程	至少3-6個月	至少3-6個月	至少3-6個月
費用	每日約180元	每日約100元	每日約55元



## 家庭小精靈

### 家屬我幫你



家人的支持與陪伴，是酒癮者走向戒癮的重要力量，家人首先要能照顧好自己，才能成為酒癮家人的支柱、給予信心，陪伴其堅持下去，家庭小精靈帶您與家人走入戒酒正向循環，達到戒酒目標，獲得良好生活品質。

#### 小精靈提醒 1：酒癮知識幫助多

對於酒癮家人，先不批判、不憂心，首先理解家人喝酒的原因，了解家人的飲酒量，一起認識酒精相關健康危害，一起尋求醫療協助，共同參與治療過程，才能設定合理的治療目標。

#### 小精靈提醒 2：善用資源成效高

戒癮並非一蹴可及，下定決心戒酒、付出行動、復發再喝，在這樣反覆的戒癮歷程中，患者容易陷入沮喪，家人也會感到失望，雙方都承受著很大的壓力，因此戒癮只靠患者的意志力是不夠的！求助專業治療單位，藉由更多的成功案例分享，能幫助彼此更堅定戒癮決心。



### 小精靈提醒 3：支持服務為您提供堅強後盾

目前國內有些醫院或縣市衛生局、社會局等也提供家屬支持團體，藉由相同遭遇的家屬互相分享照顧經驗、提供支持。此外，各醫療團隊的專業人士以及社區中一有許多資源（後面有附），皆能協助您抒發感受，幫助您梳理情緒，讓您更有信心一起陪伴戒癮過程的挑戰。

### 小精靈充電站：家屬與個案的現身說法

想要更了解酒癮治療介紹與家屬陪伴的心聲，可以掃描聽看看 youtube 上面由本院與警廣合作的單元，以及本院個案與家屬的感謝信與戒酒心路歷程唷！

#### 酒癮家屬 - 警廣電台



### 酒癮個案與酒癮治療介紹 - 警廣



#### 酒癮個案 榮譽單

#### 酒癮家屬 感謝信





隨時都在您身邊的好朋友：

(1) 臺中榮總精神科：酒癮諮詢電話：

04-23592525 分機 3413

加入中榮酒癮服務，進行一對一詢問

LINE ID：@726wqser QR code：



(2) 臺中市衛生局心理諮詢服務：

[https://www.health.taichung.gov.  
tw/400593/post](https://www.health.taichung.gov.tw/400593/post)



(3) 安心專線：電話免費直撥 - 1925  
(依舊愛我) -24 小時免費為您提供  
諮詢服務

(4) 生命線：1995

(5) 張老師專線：1980

(6) 社會福利諮詢專線：1957



# 健康要久 拒絕飲酒



## 問題性飲酒介紹與家屬自助手冊



### 全人智慧・醫療典範

111年度問題性飲酒與酒癮者成癮醫療及  
社會復健轉銜服務模式深耕計畫

指導單位



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

主辦單位



臺中榮民總醫院  
Taichung Veterans General Hospital