

# 問題性飲酒與 酒精成癮 介紹



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



## 喝酒也會上癮?

沒錯，當長期過度的使用酒精，並已經對於酒精產生依賴時，極有可能已經酒精成癮。而根據酒精的消耗量與對身體傷害的嚴重程度，可以分為「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）」，在「危險性飲酒」以上都是有礙健康的飲酒型態；「有害性飲酒(或稱酒精濫用)」、「酒精依賴(或稱酒癮)」則會對於健康與人際關係具有負面影響。



## 酒要喝多少才算是過量?

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%的啤酒(二單位\*)」。
- 女性的建議飲用量不超過「每天一瓶 350ml、4%的啤酒(一單位\*)」。

一單位



350ml  
啤酒



150ml  
保力達



130ml  
葡萄酒





## 臺中榮民總醫院精神部 關心您

### 服務內容

1. 住院/門診戒酒治療
2. 酒癮藥物治療
3. 戒癮心理治療/團體治療
4. 家屬支持/諮詢服務
5. 酒駕等相關法律規定治療
6. 衛教諮詢

酒癮諮詢電話  
04-23592525分機3413

中榮酒癮服務LINE



## 怎麼知道自己是否有飲酒問題？

這裡有個簡單的4題量表給大家自我評估一下。

### CAGE問卷

- 是 否 1.你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？
- 是 否 2.家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？
- 是 否 3.對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？
- 是 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。



## 酒精成癮對於身體、心理以及人際關係都有影響？

### 身體

酒精成癮對身體的影響相當廣泛，包括對大腦細胞、神經、肝臟、心臟等都有負面影響，研究也證實喝酒將提高口腔癌的罹患率，也容易造成肝硬化，甚至轉變成肝癌。

### 心理

酒精成癮容易使人情緒起伏大、衝動能力控制降低，容易導致焦躁不安、憂鬱等。

### 人際關係

酒精成癮也將容易引發與他人的衝突，在社會與職業功能也會變差，影響人際互動關係。



## 什麼是酒精戒斷症候群？

酒精戒斷，是長期習慣飲酒的人，突然減少酒精用量或完全停止飲酒時所引發的症候群。而身體在突然減少或中斷酒精的攝取時，會在心理與生理層面出現各種症狀，並會持續至數周之久，包括：

- ▶ 流汗
- ▶ 心跳過快(每分鐘高於100bpm)、血壓上升
- ▶ 緊張、焦慮
- ▶ 噁心、嘔吐
- ▶ 癲癇
- ▶ 短暫的聽、視、觸的幻覺
- ▶ 意識模糊



### 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。

#### 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。