



## 我再喝最後一杯...

# 酒精成癮者的悲歌

文／精神醫學部 成癮防治科 主任 黃介良

「我再喝最後一杯，明天開始要戒酒了...」阿城（化名）顫抖著手拿起酒杯對自己說。

48歲的阿城，身高173公分，體重50公斤，職業為學校約聘的駐衛警。他太太在住家附近的工廠當臨時作業員，兩人育有7歲的女兒，夫妻經常為了家庭經濟與阿城酗酒的問題發生爭執。

阿城在中學時期就喜歡和朋友鬼混、喝酒狂歡，他從那時候開始抽菸，目前每天要抽個1-2包，漸漸地，喝酒也變成習慣，而且酒量越來越大，米酒或高粱是他的最愛，即使沒有和朋友聚會也會在家獨自喝個痛快。

近年來，他每天起床的第一件事就是先找酒喝，如果上白天班，他會等到下班後繼續喝，如果當天沒上班很可能就一直喝下去。有一天早上，他喝了一杯酒便騎摩托車去上班，途中因為紅燈右轉被警察攔下。警察聞到明顯酒味，當場進行呼氣酒精檢測，酒測值達每公升0.28毫克。這麼一來，除了收到不遵守號誌的罰單之外，又因酒駕罰款、扣車，還因此上班遲到，這使得他的心情非常沮喪，又一次想要戒酒。

阿城這回是來真的，大約兩個星期後的某一天，他已經滴酒未沾整整兩天了，未料在上班時，突然意識喪失而跌倒，四肢僵直，接著出現全身性的痙攣，並且口吐白沫和眼睛上插，被緊急送到醫院治療。翌日，阿城意識逐漸恢復，急診醫師告訴他，他因為長期酗酒，導致身體對酒精產生依賴，卻又突然戒酒才會如此，要求他出院後務必到門診接受進一步的檢查，同時要到精神科門診治療。

阿城並未聽從醫師指示，回家後仍斷斷續續的喝酒。在接下來的兩三個月，他的食慾和記憶力變得更差，也更不想上班，每天都需要喝酒才能入睡。他認為自己是個廢人，不知能夠做些什麼，人生毫無意義，不時有自殺的念頭。他還經常覺得皮膚有蟲在鑽動，因而摳抓不休，也慢慢出現了幻覺，聽到有人在罵他，並且開始對太太產生莫名的懷疑，動輒發脾氣和摔東西，有時甚至會動手打人。

### 酒精成癮會使行為失控

酒精成癮在現代醫學概念中屬於一種生物行為疾病，病患的行為控制出現問題，



其問題來自於大腦在接受成癮物質一段時間後有了結構性的改變，所產生的成癮反應會進一步使得行為更難控制，因而一再造成生理、心理、社會及法律各方面的問題。

### 酒精成癮又有酒精依賴及酒精濫用之分

#### 酒精依賴的診斷準則：

連續12個月當中，因為不良的飲酒型態，以下7個症狀出現3個以上：

- 1.產生耐受性：酒量必須大幅增加才能達到預期酒醉的效果，或者持續飲用相同數量的酒，但酒醉效果明顯降低。
- 2.產生戒斷症狀：出現特定的酒精戒斷症狀，或者要藉著喝酒來消除或逃避戒斷症狀。
- 3.飲酒的數量與時間往往超出本身意願。
- 4.想要戒酒，但屢戒屢敗，屢戒屢喝。
- 5.為了買酒或飲酒或促使酒醒，經常要耗費很多時間。
- 6.因為飲酒而放棄重要的社交、職業與休閒活動。
- 7.明知繼續飲酒會造成生理或心理的問題，但仍繼續買醉。

#### 酒精濫用的診斷準則：

連續12個月當中，隨時會因為不合宜的飲酒型態而出現下列任何1個或1個以上的症狀：

- 1.常常飲酒而無法履行在職場、學校或家庭所扮演的角色（如：上班遲到、早退、請假、

工作效率低落；無法上課、休學、被退學；無法照料小孩或無法料理家務）。

- 2.在生理狀態處於窘迫的情況下，仍然不停飲酒（如：醉醺醺地操作機械）。
- 3.屢屢因為飲酒而觸犯法律（如：酒醉駕駛）。
- 4.明知自己已因飲酒影響社交及人際關係，但還是照喝。

#### 您也可以參考以下4點來了解自己是否已經有了酒癮：

- 1.覺得自己酒量愈來愈好，必須愈喝愈多才会有感覺。
- 2.如果一段時間不喝酒就無法工作和生活。
- 3.家人已經在抱怨你的喝酒行為。
- 4.自己知道已因喝酒造成身體不適，或者也認為應該戒酒了。

### 多管齊下可望成功戒斷

酒精成癮是可以治好的，但患者必須趕快尋求醫療協助，越早發現及越早接受治療，可以避免或減輕因酒精造成的傷害。但是，酒精成癮就像高血壓、糖尿病一樣，需要長期治療，除了病患本身的動機之外，更應配合認知行為治療、心理治療、藥物治療以及家人的介入與支持，才有機會成功戒斷。☉