

## 精神部

## 學歷

私立高雄醫學大學學士後醫學系 醫學士  
國立成功大學行為醫學研究所 碩士  
高雄醫學大學醫學研究所 博士

## 現職

高雄榮民總醫院精神部兒童青少年科主任  
教育部部定副教授  
高雄醫學大學醫學系兼任副教授  
國立中山大學生物醫學研究所合聘副教授

## 專長

一般精神醫學（情感性疾患、憂鬱症、躁鬱症） |  
成癮精神醫學 | 生物精神醫學



主治醫師 李聖玉

# 酒癮的認識與治療

## 什麼是酒癮？

酒癮在精神科的官方診斷名稱為『酒精使用障礙症』，是一個慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境等多方面影響，常共病憂鬱、焦慮或其他身心問題。根據世界衛生組織統計，全球每年約有 300 萬人的死亡與酒精使用相關，且多發生在年輕的青壯年。此外，5.1% 的全球疾病負擔可以歸因於酒精使用，包含食道癌、肝癌、肝硬化、癲癇、記憶障礙等身體疾病。因此，酒癮不論對個人健康，或社會、經濟，都有相當大的影響。

## 酒癮症狀有哪些？

根據 DSM5 精神疾病診斷手冊，酒癮的症狀包含渴求；反覆喝酒以至於無法完成工作，因喝酒而放棄或減少重要職業與社交活動；儘管喝酒導致反覆社交與人際問題、生理、心理問題，仍持續喝酒。另外還有耐受性及戒斷症狀。

戒斷症狀包含自律神經過度活躍、流汗、脈搏加速、手抖、失眠、焦慮、坐立不安，短暫的幻覺，嚴重時出現癲癇發作等症狀。是酒癮常見的表現，也是個案追酒的動機來源，若出現戒斷症狀，需盡快尋求治療。

喝酒不要太超過！什麼是飲酒過量的標準？

目前國際標準 1 單位定為 10-12 克的酒精，大約是一罐 350 毫升的啤酒、100 毫

升的紅白酒、或 30 毫升的烈酒（威士忌），美國國家酒精濫用和酒癮研究所將「飲酒過量」的參考指標定為男性每日飲酒量大於 4 單位或每週飲酒量大於 14 單位；女性每日飲酒量大於 3 單位或每週飲酒量大於 7 單位。我國衛福部更將每日飲酒量定為男性不要超過 2 單位、女性不要超過 1 單位，作為對大眾的提醒。

## 酒癮治療

暫停喝酒後，個案可能會出現戒斷症狀，包含失眠，身心科醫師會調配適量的鎮定藥物來緩解，此外，醫師會進一步評估有否合併其他精神疾病（例如常見的憂鬱、焦慮、與躁鬱症），同時給予相關治療，才能從根本上減緩喝酒的動機。高雄榮總目前已多種自費戒酒口服藥物，從不同機轉，可以達到預防復飲的效果，在身心科門診，醫師會透過醫病共享決策，與需要的個案，一起制定藥物治療計畫。

酒癮治療是長期的抗戰，許多個案可以達到短期的停用，但如何持續抗拒誘惑，除了藥物以外，心理與家人支持是非常重要的。後續的多元介入，如心理諮商、家族會談，團體治療，能幫助個案在戒酒的路上，不被再次誘惑。重建生活的結構，找回工作，安排健康的休閒生活，也能讓酒癮患者盡快歸隊社會。