

## 精神部

● 學經歷 ● 高雄榮總精神部總醫師  
高雄榮總精神部住院醫師

● 專長 ● 一般成人精神科



總醫師 郭馨雅

## 脫「癮」而出問與答

Q：我有「癮」嗎??

A：「成癮」是指無法抑制的重複渴求、濫用某種物質或反覆從事某些特定活動，雖然知道這樣做會帶來不良的後果，卻還是無法控制。因此「癮」不只是物質濫用，如：菸癮、酒癮、藥癮，也可能是一種行為的失控，如：網路成癮、購物成癮等。以下介紹常見的兩大成癮類型：

### 1. 酒癮：

Q：我有酒癮嗎?

A：請填答下列四個問題：

1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎?
2. 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎?
3. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎?
4. 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定?

若上述有其中一個答案為是，則可能有酒癮相關問題，建議至身心科門診評估。

Q：酒癮有什麼症狀?

A：可能出現「酒精中毒」及「酒精戒斷」相關症狀：

1. 「酒精中毒」：運動功能協調失衡、判斷力障礙，若是持續使用酒精，可能導致失去定向感、記憶喪失、大小便失禁，甚至會有因為呼吸抑制而死亡的可能性。

2. 「酒精戒斷」：渴望喝酒，越喝越多才能達到原來「醉茫茫」的效果，不喝又會渾身不自在，心悸、焦慮、手抖等，甚至產生癲癇抽筋、幻覺、神智不清、胡言亂語等現象。

### 2. 藥癮：

Q：藥癮有哪些?

A：常見的藥物成癮有：海洛因、安非他命、K他命、安眠藥物成癮等，每種藥物的中毒及戒斷症狀皆不同，近年流行的新興毒品，為多種毒品混合而成，包裝成咖啡包、軟糖等吸引年輕人使用，其成分混雜不一，不小心過量造成猝死的新聞時有耳聞。

Q：藥癮怎麼治療?

A：海洛因成癮目前有替代療法，包含：美沙冬替代療法、丁基原啡因舌下錠等，可以有效減少對海洛因的依賴性及戒斷症狀。其他物質成癮尚未有特定藥物治療，建議可至身心科門診評估是否合併相關情緒問題。

Q：我有哪些資源?

A：高雄榮總戒癮資源：

1. 替代治療/美沙冬門診：每周三及周四下午皆有替代治療門診，採預約掛號制。
2. 酒癮團體：109年3月至10月，有意願參加之個案，請掛號至本院精神科門診接受評估。