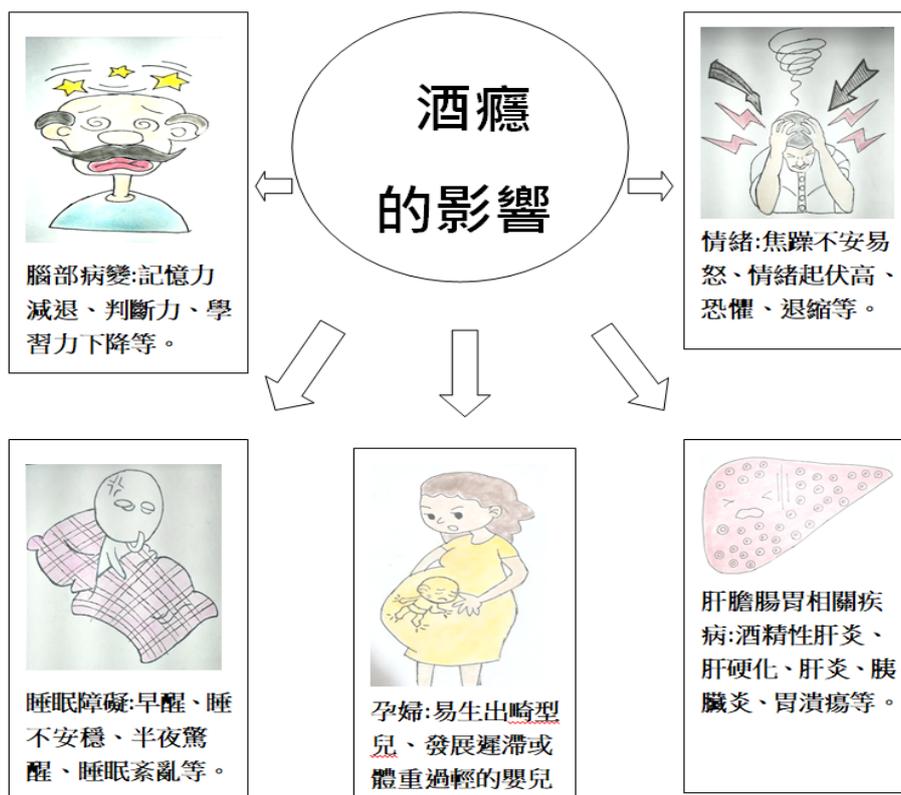


高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	胃腸肝膽科	編號：7620018
主 題	戒酒	2015.04.21 訂定
製作單位	62 病房	2022.05.13 三修

一、酒癮對人體的影響:

- (一) 腦部病變：包含記憶力減退、性情轉變，加速腦部老化。
- (二) 影響認知功能：注意力不集中、判斷力、計算能力、記憶力、學習能力等降低，影響生活及工作。
- (三) 肝膽腸胃相關疾病：酒精性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌、胃潰瘍、胰臟炎、維生素缺乏、貧血等。
- (四) 睡眠障礙：早醒、睡不安穩、半夜驚醒、睡眠混亂等。
- (五) 情緒：焦躁不安、易怒、情緒起伏高、敵意、恐懼、猜忌、依賴、退化或專制，無助與無力感，甚至會增加罹患精神疾患包括憂鬱、躁鬱或自殺等風險。
- (六) 孕婦：易生出畸形兒、發展遲滯或體重過輕的嬰兒。
- (七) 中毒反應：意識不清、昏迷、呼吸抑制、可能死亡。



二、台灣常見酒類內含的酒精量:

一個單位的酒精約等於10公克的純酒精量，即相當於一瓶350c.c.罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。

酒類名稱	容量(CC)	酒精單位數	純酒精量(克數)
罐裝啤酒	350cc	1	10gm
米酒	600cc	11	110 gm
保力達、維士比	600cc	4	40gm
高粱酒	300cc	4.5	45gm
紹興酒	600cc	8	80gm
麥茸酒	300cc	7.5	75gm
葡萄酒、紅酒	600cc	5.3	53 gm
威士忌、白蘭地	600cc	20.5	205 gm

三、當飲酒量超過以下所列，就要注意已經飲酒過量，易對人體造成傷害。

(一) 小於(或等於)65歲的男性：每週飲酒量超過14單位，或在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位。

(二) 所有女性或大於65歲以上的男性：每週飲酒量超過7單位，或在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位。

四、何時該戒酒：

先以自填式華人飲酒問題篩檢問卷(C-CAGE Questionnaire)

(一) 你是否曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？

(二) 是否家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？

(三) 對於喝酒這件事，你是否會覺得不好或感到愧疚嗎？

(四) 你是否曾經早上一起床未進食前，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」，請接續酒精使用疾患確認檢測(Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)，每一題得分相加後，男性如果總分大於等於8分，女性大於或等於4~6分，表示已經是問題性飲酒者，需儘早找醫師做進一步的評估。

以下為問題是詢問您過去一年來使用酒精性飲料的情形

題目/分數	0分	1分	2分	3分	4分
1. 你多久喝一次酒	從未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
2. 在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒精單位？	1或2	3或4	5或6	7到9	高過10
3. 多久會有一次喝超過6單位的酒？	從未	每月少於一次	每月	每週	幾乎每天
4. 你發現一旦開始喝酒便會一直想要繼續喝下去的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	幾乎每天
5. 因為喝酒而無法做好你平常該做的事的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	幾乎每天
6. 經過一段時間大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	幾乎每天
7. 在酒後覺得愧疚或自責不應該這樣喝的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	幾乎每天
8. 酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	幾乎每天

9. 是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過?	無		有，但不是 在過去一年		有，在過去 一年中
10. 是否曾經有親友、醫師或其他醫療人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點?	無		有，但不是 在過去一年		有，在過去 一年中

四、如何減少過量飲酒：

- (一) 瞭解酗酒可能帶來的不良影響，嘗試減少喝酒習慣。
- (二) 離開飲酒的地方與酒友，別人邀請喝酒時懂得勇敢說「不」。



- (三) 書寫「每週飲酒量日誌」，發現喝過量時，立即減少飲酒量，並讓親友參與你的戒酒計畫，可以提醒及增進戒酒動機。
- (四) 透過休閒生活安排，壓力因應技巧及戒酒團體幫助，例如可試著找出其他能代替喝酒的正當娛樂活動轉移喝酒念頭，或找醫護人員及信任的朋友協助，將自己的感受說出來，與您一起渡過面對戒酒煎熬期。
- (五) 可以搭配服用醫師開立的戒酒相關藥物。

五、什麼是酒精戒斷症狀：

是指長期且大量酒精成癮者，在減少或完全停止飲酒後數小時至數天後開始出現的身體及心理反應，如下表：

酒精戒斷症狀	停酒後所發生的時間	附註
輕微：失眠、手抖、輕度焦慮、腸胃不適、頭痛、冒冷汗、心悸、食慾不振	6-12 小時	
酒精性精神症狀：視覺、聽覺及觸覺的幻覺	12-24 小時	48 小時內會恢復
戒斷性癲癇、全身性僵直、陣攣型發作	24-48 小時	也曾於停酒後 2 小時發生
酒精戒斷性譫妄(震顫性譫妄)：視幻覺、認知感損失、意識混亂、心跳加速、高血壓，輕微發燒	48-72 小時	高峰期在第五天

六、當酒精戒斷症狀出現時怎麼辦？

- (一) 出現顫抖、冒冷汗、心悸等酒精戒斷症狀需立即就醫，並依指示返診

追蹤。

(二) 提供病人安全的環境，避免造成傷害，必要時請親朋、鄰居或警察協助就醫。

(三) 除均衡飲食外，應多補充維生素 B1 食物包括：瘦肉、糙米、綠色蔬菜、麥麩等。

七、什麼時候要找醫師？

當自己必須以酒精來克服心中焦慮與擔憂時，可找身心科醫師幫助，與你共同找出克服的方法，不需藉由酒精來麻醉自己，另外也可以參加一些互助組織，與有同樣煩惱的人交換心得，找出最好與最適合的解決方法。

參考資料：

邱銘章、杜恩年、胡海國、葉寶專、黃偉烈、簡意玲 (2017) · 酒精相關的認知功能損害· *台灣醫學*，21(1)，103-112 。

林君萍、施雅雯、洪翠妹、鄒淑萍 (2019) · 運用機械式晤談法於一位酒精成癮個案之護理經驗· *精神衛生護理雜誌*，14(1)，34-43 。

林梅鳳、陳姝蓉、洪翠妹(2019) · 物質相關及成癮障礙症之護理 · 蕭叔貞總校閱，*精神科護理概論-基本概念及臨床應用*(十版，583-585) · 華杏。

張玉立、鄭琪霖、謝偉倫 (2017) · 淺談酒精使用疾患· *家庭醫學與基層醫療*，32(5)，141-148 。

陳瑞芸、鄭瓊月、馮國豪 (2017) · 知識/權力/實踐：台灣原住民「酗酒」議題的論述分析· *休閒保健期刊*，18，42-56 。

衛生福利部心理及口腔健康司 (2021) · *酒癮篩檢問卷 C-CAGE、AUDIT* · <https://www.mohw.gov.tw/dl-47611-7c730fe0-7303-47e5-ae9c-0128d4e5f7f1.html>
Singh, A. K. (2020). *Neurobiology of Alcohol and the Brain*. Academic Press.

Braun, B., Weinland, C., Kornhuber, J., & Lenz, B. (2018). Religiosity, guilt, altruism and forgiveness in alcohol dependence: Results of a cross-sectional and prospective cohort study. *Alcohol and Alcoholism*, 53(4), 426-434. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agy026>

Haeny, A. M., Littlefield, A. K., Wood, P. K., & Sher, K. J. (2018). Method effects of the relation between family history of alcoholism and parent reports of offspring impulsive behavior. *Addictive behaviors*, 87, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.07.022>

圖由曾礼護理師自行繪製並授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！