

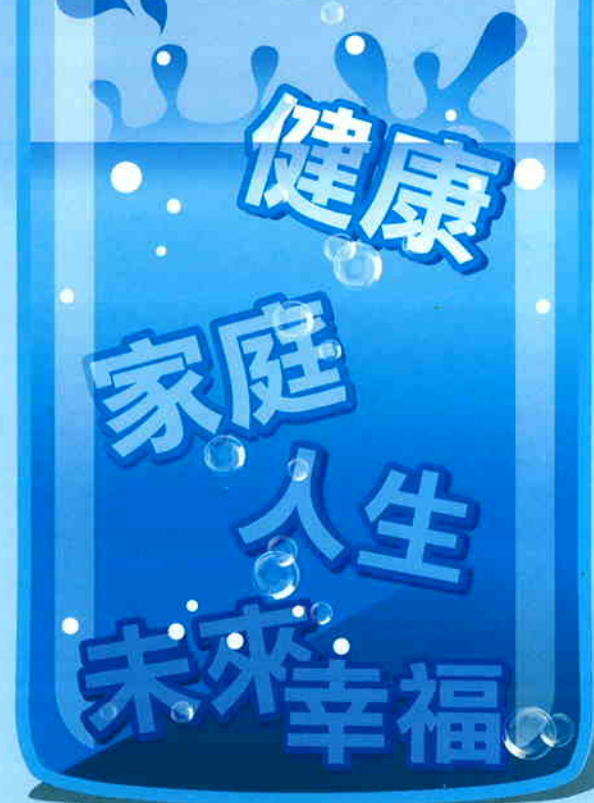


我可以找誰幫忙

| 地區 | 聯絡電話 | 分機 |
|--------|-------------|---------|
| 基隆市衛生局 | 02-24300193 | |
| 台北市衛生局 | 02-27287101 | |
| 台北縣衛生局 | 02-22577155 | 1035 |
| 桃園縣衛生局 | 03-3340935 | 2313 |
| 新竹市衛生局 | 03-5226133 | 233 |
| 新竹縣衛生局 | 03-5518160 | 264 |
| 苗栗縣衛生局 | 037-332537 | |
| 台中市衛生局 | 04-23801180 | 536 |
| 台中縣衛生局 | 04-25265394 | 3370 |
| 彰化縣衛生局 | 04-7115141 | 309 |
| 雲林縣衛生局 | 05-5373488 | 226 |
| 嘉義市衛生局 | 05-2338066 | 317 |
| 嘉義縣衛生局 | 05-3620600 | 211 |
| 南投縣衛生局 | 049-2222473 | 532、558 |
| 台南市衛生局 | 06-2679751 | 3203 |
| 台南縣衛生局 | 06-6357716 | 126 |
| 高雄市衛生局 | 07-7134000 | 210 |
| 高雄縣衛生局 | 07-7331038 | |
| 屏東縣衛生局 | 08-7370002 | 135 |
| 台東縣衛生局 | 089-340800 | 353、362 |
| 花蓮縣衛生局 | 03-8227141 | 225 |
| 宜蘭縣衛生局 | 03-9322634 | 269 |
| 澎湖縣衛生局 | 06-9275932 | |
| 金門縣衛生局 | 082-337521 | 123 |

拒絕酒癮 健康就贏

酒癮治療篇



▶ 什麼是酒癮？

酒癮具有以下特色：

- 一個**原發性而慢性化的疾病**，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
- 會很想喝酒。
- 一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。
- 對酒精產生**耐受性**：要增加喝酒量來達到以前喝酒的效果。
- 對酒精產生**依賴性**：長期過量飲酒後，一旦停止或減少喝酒，會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚而幻覺或癲癇）。
- 即使喝酒行為已經出現家庭破壞，健康惡化，或違反法律的問題，仍然繼續飲酒。
- 酒癮的身體狀況日漸惡化且危及生命。

▶ 酒癮問題為生命帶來極大威脅：

- 酒癮患者較一般人減少10年以上之平均壽命。
- 3.8% 的全球人口死亡是因為使用酒精所引起。
- 4.6% 的全球疾病負擔是歸因於酒精使用（約與菸草相同）。
- 20-30%的食道癌、肝癌、肝硬化、癲癇、他殺、及車禍事件與酒精使用有關。
- 60種以上的身體疾病及傷亡事件與飲酒相關。

▶ 酒癮者之器官病變

長期飲酒對身體所造成的傷害不亞於糖尿病，同樣可能造成許多器官的病變，列舉幾項重要的傷害如下：

- 神經系統：中樞神經的危害包括憂鬱症、癲癇、酒癮、精神病、失憶或失智症等。另於周邊神經的危害則最常多發性神經病變。
- 心臟血管系統：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。

- 消化道系統：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血等等。
- 肌肉骨骼系統：肌肉萎縮，骨頭缺血性壞死。
- 乳癌。
- 生殖系統：性慾降低、性功能障礙、不孕。
- 胎兒酒精依賴症，造成胎兒生長發展遲滯。
- 免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
- 皮膚、眼睛與耳部病變。

▶ 我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中若有一題以上答案為「是」，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
- 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
- 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
- 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？

👤 因應與求助

- 酒癮**可以治療**：精神科醫師提供藥物減少戒斷不適，協助患者停止喝酒，之後以心理治療，重建生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- 酒癮的治療階段：早期發現 → 早期介入（動機晤談/短期諮商） → 治療酒精戒斷症狀 → 復健（認知行為治療） → 復發預防。
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於**慢性病**，需要**長期抗戰**。
- 若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求各醫療機構精神科或各縣市衛生局協助治療。

* 相關資料來源：世界衛生組織及美國國家酒精濫用與酒癮研究機構

