



# 酒癮心理健康防治課程



台南市衛生局 心理健康科  
蘇恩平 技士

TAINAN



# 學經歷、專長

- 學歷
- 國立成功大學護理研究所精神衛生組畢業
- 經歷
- 教育部部定講師
- 中華醫事科技大學兼任講師
- 樹人醫事管理專科學校兼任講師
- 東方設計學院兼任講師
- 國立台灣大學附設醫院:加護病房護士、護理師
- 行政院衛生署台南醫院:社區營造專任助理
- 衛生福利部嘉南療養院:護士、護理師、護理長
- 臺南市衛生局 心理健康科技士
- 兼任衛生福利部精神疾病強制鑑定強制社區治療審查會審查委員
- 專長
- 內外科急重症護理
- 藥酒癮護理、精神科護理
- 精神科復健全人健康照護
- 健康促進、菸害防制
- 酒癮、網癮防治
- 心理健康促進、自殺防治





# 酒癮造成 危害 及 酒癮戒治



# 我是否有飲酒過量？

- 怎樣計算自己是否飲酒過量，以一罐240CC啤酒5%算一個單位。
- **65歲以下的男性：**
  - 每次喝酒場合，飲酒量超過2單位(罐裝啤酒2罐)。
  - 每週喝酒量超過14單位 ( 罐裝啤酒14罐或是保力達B喝3.5瓶 ) 。
- **女性或大於65歲以上的男性：**
  - 每次喝酒場合，飲酒量超過3單位 ( 罐裝啤酒3瓶或保力達約1瓶 ) 。
  - 每週喝酒量超過7個單位 ( 罐裝啤酒7瓶或保力達約2瓶 )



# 酒精造成器官病變

- **神經系統**：中樞神經的危害，包括長期的失眠、憂鬱症、焦慮症、精神病癲癇、失憶或失智症等；另外造成周邊神經的危害，最常發生多發性神經病變(四肢末梢感覺異常及麻木、疼痛，有時合併肌肉萎縮、無力)。
- **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。
- **肌肉骨骼系統**：肌肉萎縮，骨頭缺血性壞死。
- **多種癌症**：如食道癌、肝癌、乳癌等。
- **生殖系統**：性慾降低、性功能障礙、不孕。
- **胎兒酒精依賴症**:造成胎兒生長與發展遲緩。
- **免疫系統降低**:造成感染疾病機率上升，如肺結核。
- **眼睛病變**：視力變差，特別夜間視力變差。

# 什麼是酒癮

- 酒癮是一種慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面影響。
- 酒癮有以下情形
  - 就算不喝酒，還是會一直很想喝酒。
  - 一旦開始喝第一口酒，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(跟吸毒一樣，量會一直增加)。
  - 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，甚至幻覺或癲癇）。
  - 即使喝酒行為已經出現家庭破壞(家暴)，健康惡化，或違反法律的問題(酒駕)，仍然繼續飲酒。
  - 身體狀況日漸惡化且危及生命(食道癌或胰臟癌)。





# 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酒過量嗎？
  - 家人或朋友，曾經為了你好，而勸你少喝酒嗎？
  - 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，就想要喝一杯酒才會覺得比較舒服穩定？

FUNFUNQUIZ

**檢 測**

你是否有酒精成癮的傾向

立即檢驗

The banner features a central illustration of various alcohol bottles and glasses in shades of purple and blue. The text is arranged in a clean, modern layout with a white background and a light purple border.



# 自填式華人飲酒問題篩檢問卷 (C-CAGE Questionnaire)

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？  
是 否
- 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？  
是 否
- 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？  
是 否
- 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？  
是 否
- 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)





# 酒精使用疾患確認檢測(1/4)

## (Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

- 下列問題是詢問您過去一年來使用酒精性飲料的情形
- 你多久喝一次酒？
  - (0)從未
  - (1)每月少於一次
  - (2)每月二到四次
  - (3)每週二到三次
  - (4)一週超過四次
- 在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒精單位？
  - (0)1或2
  - (1)3或4
  - (2)5或6
  - (3)7到9
  - (4)高過10

以下為參考用—每瓶酒之酒精單位數(單位/瓶)

罐裝啤酒：1	瓶裝啤酒：2.3	保力達、維士比(600cc)：4
紹興酒：8	米酒：11	高粱酒(300cc)：14.5
陳年紹興酒：9	參茸酒(300cc)：7.5	葡萄酒、紅酒：4.2
米酒頭：17.5	威士忌、白蘭地(600cc)：20.5	



# 酒精使用疾患確認檢測(2/4)

## (Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

- **多久會有一次喝超過6單位的酒？**  
 (0)從未    (1)每月少於一次    (2)每月    (3)每週    (4)幾乎每天
- **過去一年中，你發現一旦開始喝酒後便會一直想要繼續喝下去的情形有多常見？**  
 (0)從未    (1)每月少於1次    (2)每月    (3)每週    (4)幾乎每天
- **過去一年中，因為喝酒而無法做好你平常該做的事的情形有多常見？**  
 (0)從未    (1)每月少於1次    (2)每月    (3)每週    (4)幾乎每天
- **過去一年中，經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？**  
 (0)從未    (1)每月少於1次    (2)每月    (3)每週    (4)幾乎每天



# 酒精使用疾患確認檢測(3/4)

## (Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

- 過去一年中，在酒後覺得愧疚或自責不該這樣喝的情形有多常見？  
 (0) 從未     (1) 每月少於1次     (2) 每月     (3) 每週     (4) 幾乎每天
- 過去一年中，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？  
 (0) 從未     (1) 每月少於1次     (2) 每月     (3) 每週     (4) 幾乎每天
- 是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？  
 (0) 無     (2) 有，但不是在過去一年     (4) 有，在過去一年中
- 是否曾經有親友、醫生、或其他醫療人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點？  
 (0) 無     (2) 有，但不是在過去一年     (4) 有，在過去一年中。



# 酒精使用疾患確認檢測(4/4)

## (Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

- 計分方式：每個選項前面的括弧內有一個數字，將選擇的項目數字加總起來，即為酒精使用疾患確認檢測的得分。
- **男性總分  $\geq 8$  分**，**女性  $\geq 4 \sim 6$  分**，代表飲酒情形已經至少達到問題性飲酒的程度。





# 如果我有酒癮了，該怎麼辦呢？

## 酒癮的治療階段：

- 精神科醫師會先提供藥物減少戒斷期的不適感，協助病人停止喝酒；之後以心理治療，教導自我管理，避免第一口酒，避開引發癮頭的高危險情境，適當的壓力處理，並重建生活。
- 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。
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。



# 酒精戒斷症狀\_1



sweating  
冒冷汗



tremors  
發抖/ 手抖



loss of appetite  
喪失食慾



vomiting  
嘔吐



nausea  
噁心



agitation  
情緒激躁



insomnia  
失眠

甚至會出現幻覺、癲癇、瞻妄等嚴重的戒斷症狀，需要馬上接受治療  
嚴重的震顫性瞻妄出現在5-10%的酒癮患者，若未治療，死亡率達5-15%

而在長期酒精影響下，大腦會逐漸習慣酒精這種物質，由於酒精是一種中樞神經抑制劑，在減少酒量或是停止飲酒時，就會產生大腦過度亢奮的現象，亦即酒精戒斷症狀。



# 酒精戒斷症狀\_2



- 酒精戒斷症狀:自主神經亢奮：多汗、心悸、手抖，激躁，焦慮，失眠，癲癇，腸胃症狀，幻覺。
- 最後一口酒隔約6-8小時，會出現手抖、心悸、多汗。
- 最後一口酒隔約8-12小時，會有幻覺症狀，例如:民眾會看到死去酒友來找他，或身上有螞蟻在爬。
- 最後一口酒隔約12-24小時，有些人會出現癲癇(羊癲瘋)症狀，有的人很常因為癲癇發作加上嘔吐窒息而死。
- 震顫性譫妄:也稱為是酒毒性譫妄，約3-4天後發生，可能產生幻聽幻覺。生理上的表徵包括顫抖、寒顫、心悸以及盜汗。若有高熱或癲癇的情形，將有導致死亡的風險，未經治療的死亡率高達15-20%。



# 酒癮補助治療\_補助對象

- 1. □ 自願接受酒癮治療者 ( 不含轉介執行法律規定之酒癮治療 ) 。
- 2. □ 執行法律規定之酒癮治療(需檢附經濟困難證明):
  - □ 緩刑附帶條件
  - □ 禁戒處分
  - □ 緩起訴附命戒癮治療
  - □ 受酒駕吊銷駕駛執照重新申請考照
- 檢附證明文件 ( 不含清寒證明 ) :
  - □ 低收入戶
  - □ 中低收入戶
  - □ 其他經地方政府單位開立之經濟困難相關證明。
- 3. □ 家防基金補助對象：法院裁定家庭暴力加害人處遇計畫之戒酒治療或戒酒教育 ( 屬法院裁定之家暴個案不論是否屬經濟弱勢，均由家防基金補助及核銷 ) 。





# 酒癮補助治療\_補助原則與資格限制

- 須符合本國中央健康保險投保資格對象。
- 為促進個案珍惜酒癮醫療資源，並為復原共同承擔責任，本方案屬部分補助性質，參與本方案之個案，**仍應自行負擔有醫療費用**（即不予全額補助）。
- 個案於當次療程中，對於已排定或已預約之處置，如連續2次無故未依約接受治療，於第2次缺席日起，即取消補助資格，後續療程需個案自行負擔。
- 遭取消補助資格者，於取消補助資格日起3個月內，不得參與本方案。
- 個案接受本方案之補助，應簽署治療及同意蒐集相關資料之同意書，並具結表示未有同時至其他機構接受相同之治療或重複請領補助，或遭取消補助資格等情事。

# 酒癮補助治療\_醫療機構

醫療院所	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
奇美醫療財團 法人奇美醫院					上午 9:00-12:00 張志誠醫師 下午 14:00-17:00 劉佩琪醫師	上午 9:00-12:00 劉佩琪醫師
奇美醫療財團 法人奇美醫院 樹林院區	下午 13:30-17:00 張志誠醫師	下午 13:30-17:00 張志誠醫師		下午 14:00-17:00 劉佩琪醫師		
國立成功大學 醫學院附設醫 院				上午9:00- 12:00 王姿云醫師 (採約診方式 06-2353535轉 4362)		
奇美醫療財團 法人柳營奇美 醫院		上午9:00- 12:00 林進嘉醫師				
衛生福利部嘉 南療養院	下午14:00- 17:00 王紹丞醫師 李俊宏醫師		下午14:00- 17:00 李俊宏醫師	下午14:00- 17:00 李柏鋒醫師	下午14:00- 17:00 張耿嘉醫師	
臺南市立安南 醫院		上午9:00- 12:00 黃宇德醫師				

醉不上道

戒酒就赢!

酒駕防制



喝酒不但傷心又傷肝  
喝多了腦袋判斷力變差  
喝酒又開車，非常危險



一般影片國語版

酒駕防制及酒癮戒治



# 酒駕預防

- 喝酒的場合對我們來說在所難免，所以如果有喝酒的場合，也希望民眾先做好喝酒前的預防。
  - 最好的方式，外出就不要喝酒。
  - 如果一定會喝酒，去聚會場合前，直接搭計程車去會場及返家。
  - 若開車，喝酒前先事先找好代駕司機，有人會說找代駕費用3000-4000元非常的貴，其實如果酒駕被臨檢裁罰約9萬元或酒駕造成傷亡的費用等，相對是便宜，也請大家不要一時僥倖因小而失大。



# 喝酒不開車~開車不喝酒 安全是回家的路~





謝謝聆聽!