

# 酒精濫用



## 一、酒精 - 隱形的殺手

一般人會有少量飲酒的情形，以女性為例，這表示你一天不能超過一個標準單位；男性則以一天不超過兩個標準單位為基準。在這標準之下的酒精單位，則有助於心臟疾病的預防。

## 二、什麼是酒癮？

酒癮，也被稱為「酒精依賴」，是一種疾病。它包含下列四種症狀：

- 1、渴飲：指一種想要喝酒的強烈需求或是強迫行為。
- 2、失去控制：在任何情況下，只要一開始喝酒就失去了停止喝酒的能力。
- 3、生理性依賴：長期大量的飲酒後停止飲酒，便出現戒斷症狀，例如噁心、出汗、顫抖、焦慮等。
- 4、耐受性：需要喝更大量的酒才能得到快感。



## 三、何謂酒精濫用？

酒精濫用被定義為：一種喝酒的模式，在同一年期間內出現下列各種情形中一項或一項以上：

- 1、無法實踐其工作、學業、或家庭的主要角色責任。
- 2、在對身體有害的情況下，仍持續飲酒(例如開車或操作機器時)。
- 3、一再捲入和酒精相關的法律問題：例如在酒精影響下開車遭捕或是喝醉時傷害他人身體。
- 4、即使喝酒造成此人社會或人際問題，仍然繼續喝酒。

雖然酒精依賴和酒癮不同，許多酒癮患者也會經歷上述酒精濫用對生活的影響。



#### 四、酒精與社會問題：

- 1、與家人間的衝突。
- 2、與同事間關係緊張。
- 3、當飲酒量增加易出現上班遲到或曠班。
- 4、朋友減少。
- 5、暴力問題的發生。

#### 五、酒精與長期健康問題：



長期喝酒會對人體器官造成慢性傷害，如：

- 1、酒精性肝疾病：多數飲酒的人都會有此問題，有些演變成肝炎，症狀如鞏膜變黃、發燒、黃疸和腹痛，酒精性肝炎及肝硬化等。
- 2、心臟疾病：長期飲酒的人增加心肌梗塞、高血壓、中風的危險性。
- 3、癌症：常見有食道、口腔、咽喉部的癌症發生。根據研究顯示，飲酒對一些女性而言，有乳癌發生率增加的情形。
- 4、胰臟炎：長期飲酒者易患有胰臟炎。急性胰臟炎會有嚴重腹痛及致死可能，慢性胰臟炎則伴隨慢性腹痛、腹瀉及體重下降。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星村下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694

