

大腦被酒精綁架-成癮是一種慢性大腦疾病 可以治療 奇美醫提供缺醣型運鐵蛋白(CDT)檢驗-可作為戒酒治療指標



樂活人生暨模擬酒駕體驗，強化社區民眾對酒癮及酒害的認識，邁向現代生活的心理健康

奇美醫學中心精神醫學部成癮防治科主任 張志誠

「下次，我就不要再喝酒開車就好了！」酒駕二十次的個案如是說。

「睡前喝個酒，幫助血液循環，也可以幫助睡眠，不然現在不喝酒就睡不著。」

「醫師，你上次開給我的藥我都沒有吃，我覺得戒酒靠自己的意志力就可以。」

酒癮門診的診間絮語

近年來由於酒駕肇事案件屢屢佔據新聞各大版面，其所造成的傷害往往怵目驚心，民眾對於酒駕的態度愈趨厭惡反感。然而，民眾卻習慣於酒精的普遍存在，酒的取得仍舊相當容易。

根據國民健康署 2017 年國民健康訪問調查，2017 年 18 歲以上成人過去一年的飲酒率為 43%，曾經醉酒盛行率為 14.3%。即使是法律不允許飲酒的青少年，12 至 17 歲曾飲酒率為 27.7%，過去一個月飲酒盛行率為 8.2%。大家似乎輕忽了酒精的危害，事實上，在所有物質中，酒精是造成自己傷害與他人傷害都是最嚴重的物質，遠超過任一毒品的危害。

關於酒精對身體的危害，如肝硬化、消化道出血、胰臟炎等已為人所熟知。此外，酒精的代謝產物「乙醛」，為世界衛生組織所認定的一級致癌物，飲酒容易導致許多種癌症的增加，特別是有近半的台灣人代謝乙醛的乙醛去氫酶活性不足，容易累積高量的乙醛在體內。而人類的大腦，亦是容易受到酒精傷害的部位，特別是未成年人的腦部尚未成熟，酒精影響智能，造成失智的現象並不罕見。

至於許多民眾認為飲酒有助血液循環，可預防心血管疾病，但在近年來的科學研究下，酒精危害致死的風險遠高於心血管保護的效果，醫學界已不再建議以飲酒來預防心血管疾病。另一個酒癮者常見的大腿股骨頭壞死，恰好也是酒精造成血液循環變差的證據之一。而許多人會借助酒精來協助入睡，殊不知酒精對健康的傷害，比起安眠藥物的影響更為嚴重！酒精改變睡眠結構，造成淺眠、多夢、早醒、片斷睡眠，對於整體睡眠的影響是負面的。

即使酒精的傷害如此明顯，但目前國人在許多場合仍常見飲酒，如朋友聚會、婚喪喜慶、下班放鬆等，儘管目前國內酒品及酒類廣告皆有「飲酒過量，有害(礙)健康」的警語，然而，絕大多數民眾卻不清楚喝多少酒才算過量。目前衛福部建議男性每天飲酒量不超過兩個酒精單位(大約兩罐 330c.c.的啤酒)，女性或年長者每日飲酒量不超過一個酒精單位(大約一罐 330c.c.的啤酒)，在不得已需要喝酒的場合下，提供飲酒不過量的參考。

另一值得注意的是喝酒與安全的關係，近年來酒駕常見於工地、餐廳喝酒後返家時，或是晚上在家喝酒，睡一覺後早上出門被取締，是因為酒精代謝與個人體質有密切關聯，飲酒量愈大，需要代謝的時間就愈久，並非短短幾個小時就可完全代謝掉，故身體尚在酒精的影響下，避免從事危險的工作及駕車，才是明哲保身之道。

如果民眾或身邊親友想減少飲酒，卻停不下來，有可能是大腦被酒精給綁架了，此時單單靠個人意志力來戒酒是不夠，需知成癮是一種慢性的大腦疾病，是可以治療的，建議民眾可至各醫療院所成癮防治科、精神科或身心科尋求協助，進行詳盡的評估與完整的治療。目前醫療上除了針對酒精戒斷症狀、合併的精神疾病如憂鬱症、失眠有藥物治療外，自去年開始，台灣也開始引進在國外行之有年的酒精抗癮藥物(那曲酮、阿坎酸)，提升病人戒酒成功的機會。

奇美醫學中心精神醫學部成癮防治科主任張志誠表示：除上述抗癮藥物外，奇美醫學中心亦提供缺醣型運鐵蛋白(CDT)檢驗，提供客觀的數據來確認病人是否有慢性飲酒過量，同時亦可當成戒癮治療的指標，為台灣少數能進行此檢驗的醫院之一。酒癮形成的原因複雜，除正確認識酒精外，了解飲酒背後成因，及飲酒的高風險情境，有助於避免病人再次復發。同時，增加良好的人際互動、家人的支持鼓勵與環境(如敬酒文化)的改變，都是酒癮病人回歸正常生活所不可或缺的一環。唯有社會大眾意識到酒癮治療的重要性，提供病人願意就醫的氛圍，我們的社會便能更健康、更安全。

目前奇美醫學中心成癮防治科提供酒癮戒治各項藥物、相關團體及個別心理治療、家族治療，有興趣者可電洽奇美醫學中心減酒治療諮詢專線：(06)2228116 分機 58196、58219、或 58227。

奇美醫療財團法人奇美醫院

精神醫學部成癮防治科主任 張志誠

【主治專長】

社會及社區精神醫學、物質成癮及美沙冬維持治療、思覺失調症等。

【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午			●(樹林院區)		●	
下午	●(樹林院區)	●(樹林院區)				
晚上						



台南市政府衛生局心理健康科科長陳月英上台致詞



永康區龍潭社區長壽會會長陳忠進上台致詞



奇美醫學中心精神醫學部部長林健禾上台致詞



奇美醫學中心精神醫學部成癮防治科主任張志誠「樂活人生」講座



透過此模擬酒駕體驗，讓民眾了解酒駕所致的嚴重性，為防制酒駕共盡心力-1



透過此模擬酒駕體驗，讓民眾了解酒駕所致的嚴重性，為防制酒駕共盡心力-2



透過此模擬酒駕體驗，讓民眾了解酒駕所致的嚴重性，為防制酒駕共盡心力-3



透過此模擬酒駕體驗，讓民眾了解酒駕所致的嚴重性，為防制酒駕共盡心力-4



現場民眾模擬酒駕體驗後接受媒體專訪-1



現場民眾模擬酒駕體驗後接受媒體專訪-2



現場民眾模擬酒駕體驗後接受媒體專訪-3



精神醫學部成癮防治科主任張志誠活動後接受媒體專訪