



預防篇

你有酒癮嗎？

你是不是朋友說要喝就跟著喝？
還是常常因為應酬而喝酒？
或者自己在家喝？

酒是日常生活中最常見的成癮物質，但許多人喝的太多、喝的太猛，從「小酌」漸漸變成「過量飲酒」並且危害到身體健康，影響到與家人、親友的關係，傷及工作表現，或酒後無辜肇事，甚至自傷、傷人或暴力。

你知道嗎？

根據世界衛生組織資料顯示：

- 1 全世界每年有300萬人因使用酒精而死亡。
- 2 使用酒精是導致超過200種疾病和傷害情況的原因。
- 3 5.1%的全球疾病和傷害負擔歸因於酒精。
- 4 除健康後果外，有害使用酒精會給個人和整個社會帶來重大的社會和經濟損失。



預防篇

拒絕成癮危機

酒癮自我檢測：

- 1 你是否會想停止喝酒但卻失效？
- 2 你是否會因別人責怪你喝酒而覺得困擾？
- 3 你是否因喝酒而感到有罪惡感？
- 4 你是否在早上醒來就想要喝酒？

上面四個問題有一個以上答案為「是」，就可能已經有酒癮問題，要盡快尋求精神科醫師評估。



可能有酒癮問題？

你可以這麼做：

- 1 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。
- 2 酒癮是可以治療的，透過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。

沒有酒癮問題也要注意！

- 1 避免空腹喝酒。
- 2 避開需要喝酒的場合，而且不勉強喝酒，例如應酬、朋友聚會。
- 3 轉移注意力做其他事情，例如出遊、運動等。

我可以找誰幫忙？

如您或親友有飲酒或酒癮問題？
可以利用高雄市政府衛生局網站查詢相關醫療資源～

- 高雄市政府衛生局社區心衛中心
諮詢電話：(07) 713-4000
<http://khd.kcg.gov.tw/>

機構名稱	地址 / 電話
財團法人私立高雄醫學院 附設中和紀念醫院	高雄市三民區自由一路100號 (07)312-1101
高雄市立鳳城醫院	高雄市苓雅區創庫二路130號 (07)751-3171
樂安醫院	高雄市岡山區湖寮路300號 (07)825-8794
養生福利部旗山醫院	高雄市旗山區中興路60號 (07)661-3811
長庚醫療財團法人 高雄長庚紀念醫院	高雄市麻松區大埤路123號 (07)731-7123
義大醫療財團法人 義大醫院	高雄市燕巢區義大一路1號 (07)615-0011
小港醫院	高雄市小港區山明路482號 (07)803-6783
厚和醫院	高雄市新興區民族二路178號 (07)222-9612
宗心醫療診所	高雄市左營區曾子路332號 (07)359-2011



高雄市政府衛生局 關心您
本報與社會公益團體共同合作 (第2)

酒癮治療階段



治療方式

目前醫生採取「藥物治療」來協助患者，使用藥物如下：

① 維生素B1 (thiamine)：

酗酒者通常飲食不均或不夠引起營養缺乏，若長期缺乏維生素B1會加速腦細胞、心臟等器官的損傷，因此初期都會讓戒酒患者，在儘早時間內，先補充維生素B1。

② 鎮定劑：

爲了緩和患者因戒酒所造成的戒斷症狀，醫師會利用鎮定劑，循序漸進減緩患者對酒精的依賴。

③ 抗憂鬱劑：

酒癮患者常合併憂鬱或焦慮症狀，例如睡眠障礙、情緒不穩定、注意力不能集中等等症狀，酗酒有時是患者自行治療這些症狀的嘗試。通常服用抗憂鬱劑能治療這類合併憂鬱疾患及焦慮疾患，而使情緒舒緩。

戒斷症狀

停酒所導致的「戒斷症狀」，通常會有手抖、噁心嘔吐、焦慮、厭食、失眠、顫抖等病症出現。甚至會有錯覺、妄想或視幻覺，嚴重者甚至可能死亡。

但如果透過藥物治療，2至6天即可出現症狀明顯改善效果，最多6至9個月就能使憂鬱疾患及焦慮疾患緩解，脫離酒癮不需藥物控制。



酒癮治療 服務方案



補助對象：自願戒酒者。

補助原則：補助項目包含門診治療、住院費用、特殊心理治療、團體心理治療等項目，由醫師評估而定。提供酒癮治療相關醫療費用部分補助，該年度補助以一次爲限且經費用罄爲止。詳細補助內容、醫療機構及相關規定，請洽高雄市政府衛生局。

戒酒無名會

戒酒無名會是一個團體，成員無須繳納任何費用，會員不分男女，彼此分享他們的經驗、力量 and 希望，爲解決他們共同的問題，並幫助他人從酒精依賴中得到康復。

時間 / 地點：

時間	每(週一) 下午13:30-14:30 每(週日) 晚上19:00-20:00
地點	(週一) 高雄市苓雅區訓練二路130號 凱旋醫院一樓家庭治療室 (急診安寧室旁邊) (週日) 高雄市三民區明仁路155號2樓
對象	飲酒造成困擾的民眾 費用 免費
電話	0985-217-744 (蕭小姐) 0905-711-271 (王先生)