

健康
第一

理性飲酒 避免成癮

- 1 「喝點酒，更好睡？」
- 2 「過量飲酒可能造成失智？」
- 3 「我經常不小心喝過頭，該怎麼辦？」
- 4 「原來酒癮有藥可救？該看哪一科？」

尋找答案！
立即翻開內頁

親友應該如何幫助酒精使用問題患者？



鼓勵尋求醫療資源

有些酒精使用問題患者對於求助醫療專業相當排斥，建議親友可以利用患者面臨的情緒浮動、專注力與記憶力下降、睡眠困擾等問題為切入點，展現溫和、支持的態度並同理患者的處境，提高其就醫意願。

一起瞭解療程，建立醫病互信

和患者一起瞭解治療的流程、藥物的效果、可以運用的輔助資源等等，能有效緩解患者不安、抗拒的情緒。建立良好的醫病關係是非常重要的，能使療程更加順利、提高成功率。



親友應該如何幫助酒精使用問題患者？



培養共同休閒娛樂

鼓勵患者從事運動或休閒活動，例如散步、追劇、打電動，都有助於釋放身心壓力，轉移對酒精的注意力。

適度給予心理支持

在治療過程中，患者可能面臨許多戒斷症狀與不適，建議親友避免責問、教訓語氣，可能讓患者更加感到挫折。



陪伴支持預防復發

患者經常因為在生活中經歷人際、事業上的挫折，或禁不起周遭環境誘惑而再度復發，此時若親友能陪伴患者再度就醫，一起渡過低潮，鼓勵其與精神科醫師討論，更能幫助患者成功戒癮。



+酒精成癮自我檢測



有飲酒習慣的民眾，可以使用自填式華人飲酒問題篩檢問卷 (C-CAGE Questionnaire) 來評估自己的飲酒習慣是否符合安全建議！

自填式華人飲酒問題篩檢問卷(C-CAGE Questionnaire)

1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？ 是 否
2. 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？ 是 否
3. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？ 是 否
4. 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

如果以上任何一題您的答案為「是」，您可能正面臨酒精使用問題，請往下閱讀更多資訊，幫助您判斷是否需要尋求醫療協助！

飲酒，你過量了嗎？



- 65歲以下成年男性，每次飲酒不得超過2單位，每週飲酒不得超過14單位
- 成年女性與65歲以上男性，每次飲酒不得超過1單位，每週飲酒不得超過7單位

酒精單位是什麼，如何計算？

酒精單位可以幫助你理解「攝取了多少純酒精」，無論您用的是何種類別的酒精飲料，一單位就是10公克純酒精，簡易的計算公式為：

$$\text{酒品容量 (c.c.)} \times \text{酒精濃度 (\%)} \times 0.785 (\text{酒精密度}) = \text{每瓶酒精含量 (g)}$$

忍不住想喝酒的時候，我可以如何降低健康風險？



酒精對身體的影響



如果我有酒精使用疾患，該怎麼辦？誰可以幫助我？

酒精使用疾患是可以治療的疾病，早期發現、積極介入、使用藥物減緩戒斷症狀造成的不適，就能提高治療的機率。您可以透過衛生局（所）或醫療院所精神科/成癮防治科門診獲得專業協助，更重要的是，還可以申請「酒癮治療費用補助方案」。



馬上查詢
各縣市「酒癮治療費用補助方案」執行機構

酒精迷思 Q & A

- Q 睡前喝點酒可以幫助入睡，真的嗎？
A 也許您覺得，睡不著喝酒有用，但您知道嗎？睡前喝酒可能造成淺眠、多夢、半夜醒來次數增加，影響睡眠品質，讓您睡醒後依然覺得疲勞，而且長時間以酒助眠，可能導致成癮。
- Q 記憶力大不如前，可能是喝酒造成的，真的嗎？
A 正確！長期過量飲酒會傷害大腦，造成記憶力衰退、失智風險提高，尤其腦部發展尚未成熟的兒童和青少年，應該完全禁止飲酒，以免造成永久性傷害。
- Q 過量飲酒，可能讓你全身壞光光，真的嗎？
A 正確！飲酒可能造成多重器官病變，包括肝臟、腦部、心血管疾病、性功能障礙等健康問題。若您有任何身體症狀，您可以向您的醫師諮詢更進一步的專業判斷與協助。
- Q 酒癮「有藥可救」，真的嗎？
A 正確！擺脫酒精依賴不能只靠意志力，藉由心理治療與藥物輔助並行，戒癮成功機率更高。

