



戒酒護理指導

酒精濫用是指個人無法節制喝酒，縱使身體功能、認知行為受到酒精的損害，仍然屢次明知故犯，無法克制，嚴重影響日常生活作息及工作能力。

一、何謂「酒精濫用」？

酒精濫用俗稱酒癮，是一種疾病，是指一個人無法節制喝酒，縱使身體功能、認知行為受到酒精的損害，仍然屢次明知故犯，無法克制，嚴重影響日常生活作息及工作能力，造成社會、人際關係、法律以及職業功能上的損害。

二、酒精對人體的影響：

(一)身體：

1. 肝臟脂肪堆積導致脂肪肝，造成肝臟受損。
2. 容易造成營養不良，導致胃潰瘍，胃出血。
3. 容易造成神經系統傷害、憂鬱症、癡呆症等精神疾病、性功能及睡眠障礙。

(二)情緒和人際關係：

1. 精神恍惚，影響工作效率。
2. 情緒容易激動，敏感、亂發脾氣，與人發生衝突。
3. 對刺激容易有過度的反應，判斷力不佳，容易失控。
4. 以暴力發洩情緒，導致對家人造成傷害。
5. 酗酒行為容易使親友漸漸疏離及放棄。
6. 自己內心挫折感與壓力增加，導致自暴自棄。

三、何謂「酒精中毒」？

廣泛的說，是對酒精有心理上和生理上的依賴性並造成慢性疾病及人際關係、家庭和工作的影響。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

四、何謂「酒精戒斷症候群」？

酒精戒斷症候群是指當減少或完全停用飲酒時所產生生理上的不良反應，容易於幾小時到幾天之內出現，通常在停止喝酒的第二天，症狀反應達到頂峰。

- (一)輕微：失眠、手抖、輕度焦慮、腸胃不適、頭痛、冒冷汗、心悸、食慾不振。
- (二)酒精性精神症狀：視覺、聽覺或觸覺的幻覺。
- (三)酒精戒斷性譫妄：視幻覺、認知功能改變、意識混亂、心跳加速，輕微發燒。

五、酒精濫用的治療：

(一)戒斷期：

1. 保持體力，維持電解質平衡。
2. 藥物治療：若有酒精戒斷現象如顫抖、失眠、焦慮不安等症狀，使用鎮靜劑可以減輕焦慮與興奮，並促進睡眠。
 - (1)酒精濫用的藥物治療，以改善戒斷症狀的不適為主。除補充維生素之外，尚需給予鎮靜安眠類的藥物，對於激動行為亦可輔以抗精神病劑治療。
 - (2)藥物副作用及處理：服用鎮靜劑及抗精神病藥，依個人體質而異，可能出現各種不同的副作用。
 - (3)如出現下列不適症狀，可依以下建議處理：
 - a. 頭暈：從床上或椅子上站起來時，姿勢要慢一點。
 - b. 嗜睡：多休息、勿駕駛汽機車、勿操作高危險性機械。
 - c. 坐立不安：無法靜坐時，可以起來動一動，如果心情很煩躁、焦慮或激動，可至門診與醫師討論調整藥物。
3. 飲食：提供高碳水、高維生素飲食。
4. 提供安靜的環境，預防跌倒，減少非必要的會客(對光、聲音、活動較敏感)。

(二)穩定期：

1. 團體治療：

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(1)參加酒癮匿名團體或宗教輔導團體，能協助改善面對生活問題處理能力及人際互動，學習放鬆訓練及溝通技巧，並藉由戒酒同性質團體分享，產生持續戒酒動力及支持的力量，提昇解決及環境適應能力，達成戒酒的動機與目的。

2.職能治療：

(1)運用職能治療活動促進人際互動及社會功能，以達到復健治療的效果，幫助病人適應社會環境。

3.家庭治療：

(1)家人方面也可以給病人一些心理支持及諒解的話，對整個家庭的氣氛及彼此間的關係會更有助益。如家人可鼓勵病人一同參與治療酒癮團體，或更深入進行家庭治療，建立密切支持網路，以持續追蹤照顧。

(三)返家期：

(1)生活作息正常，學習有效的壓力調適方法及解決問題的技巧，按時回門診，亦可多參加社區戒酒中心。

六、戒酒的方法

(一)改變生活習慣，養成運動習慣及規律生活，減低或避免生活環境接觸酒精之機會。

(二)慎重向親朋好友公開宣布戒酒，且家人應給予病患支持，共同參與戒酒計劃，以期維持戒除飲酒的習慣。

(三)若發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，可向精神科醫師或臨床心理學家尋求協助，一起找出克服憂慮的方法，而不需要借酒消除憂愁。

(四)意志力：沒有一樣藥物可以完全治癒酒癮的問題，它們都不是戒酒的仙丹妙藥，而是在患者堅定意志力配合下，規則服藥，並且遠離酒精，並加上醫療院所專業人員的協助，才有成功戒酒的可能。

(五)參加互助組織，與有著同樣煩惱的人交換心得，一起找出最好的方法去助己助人。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

七、戒酒專線：

(一)門診設有身心科門診診療服務，請洽 1 樓掛號處或電話(02)-2751-0221 及網路預約 <https://www.clinic.org.tw/>

(二)門診設有衛教師諮詢服務，請洽 2 樓 1 診前衛教室或電話諮詢服務 27510221轉 5012

(三)

八、參考文獻：

方文芳、李欣岱、蘇千田、李芸霏、鐘國軒（2010）。酒癮及酒精戒斷症候群。家庭醫學與基層醫療，25(10)，260-267。

王郁惠（2013）。過度飲酒的內涵、影響與處遇。諮商與輔導，329，28-32。

林梅鳳、陳姝蓉(2016)。物質相關及成癮障礙之護理。於蕭淑貞等作，精神科護理概論:基本概念及臨床應用。台北；華杏。

陳惠姿、楊朝成、張嘉苓（2012）。冥想放鬆對恢復期酒癮患者之影響。嘉南學報，38，1-5。