

饮酒问题

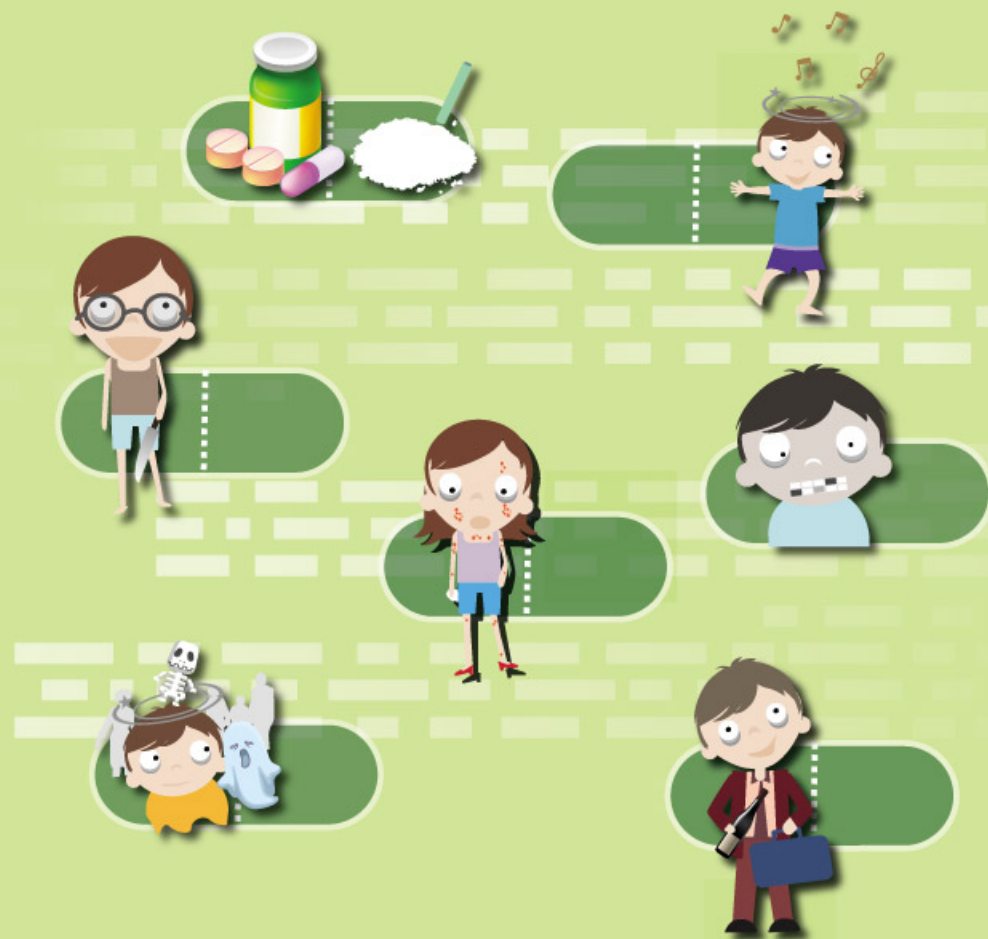
编辑：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路15号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

怎样才算是出现饮酒问题？

如果出现以下的警号，那么你可能已经出现饮酒问题：

- 每天定时饮酒，有如吃饭和上厕所一样成了生活必需。
- 遇到不开心的事就想以饮酒来让自己好过一点。
- 经常在酒醒后发现自己忘记酒醉前和其间所发生的事。
- 一开始饮酒后，就难以控制自己饮多少和多久，往往要到烂醉才能停止。
- 愈饮酒愈对酒精没有感觉，要喝更多的酒才有醉意。
- 睡醒后第一件事就是要饮酒，因为不饮酒身体会感到不舒服，坐立不安。
- 自己或身边的人希望你减少饮酒，却怎样也做不到。



精神科酗酒服务可以怎样帮助饮酒问题？

也许是因为羞于启齿、害怕被别人怪责、不明白酗酒也是一种病或是过度悲观，相信自己已经药石无灵，有饮酒问题的人往往不太愿意求助。其实只要通过治疗，饮酒问题亦能得到改善。

首先，医护团队会评估患者的饮酒状况、已出现的相关身心问题和是否已经成瘾等现象，来帮助患者了解自身问题的严重性。对于已经出现的身体问题，医生会为患者提供检查并将其转介至相关的专科；同时，医生亦会给予就其精神问题的相关治疗。然后，医生与患者会共同商议出一个合适的治疗目标，例如减少饮酒分量至安全水平，或是完全戒酒。

医护人员会根据个别患者的情况，配合适当的辅导，帮助患者订立目标，渐渐自行减少饮酒的分量。而遇到有困难的个案，或是成瘾严重的患者，则可建议短期住院戒酒疗程及于出院后配合药物或康复服务，避免再出现酗酒问题。



(药物图片仅供参考。)

有没有什么药物能治愈饮酒问题？

坊间声称有些成药能减少酒精对身体的影响及保障肝脏健康，这其实并没有很强的医学数据支持。不少人希望能有一种药物能够令人服食后酒瘾全消，不再饮酒；可惜目前这种神奇药物还未被发明。

药物是整个酗酒治疗中的一个重要部分。医生会使用药物帮助患者减低戒酒期间因脱瘾反应而出现的不适，亦会处方维生素补充剂，尽量减少因饮酒而导致的营养不良；戒酒后如果心瘾仍然强烈，医生也能处方药物帮助患者对抗心瘾。但要治疗成功，除了服用处方药物外，也必须配合辅导和心理治疗，两者相辅相成。



如果我有饮酒问题，但不想完全戒酒，只喝少一点可以接受吗？



传统医学界认为治疗酗酒问题的正确目标乃是：往后一生滴酒不沾。有不少曾有饮酒问题的人也发现对他们来说，完全戒酒可能比要控制自己喝少一点更容易。然而，亦有另一派的医学界人士相信，有些人可以透过治疗，达致「有节制饮酒」的状态。「有节制饮酒」即是并非完全戒掉饮酒，但饮酒的分量和时间已经大大减低至符合专家建议的安全标准，不会再对健康和生活构成问题。根据一项跟进四万三千名美国人的大型研究报告指出，在患有酒精成瘾的人当中，大概有六分之一的人后来能达到「有节制饮酒」的目标。

那么，到底哪些人比较适合戒断，哪些人可以「有节制饮酒」呢？这并没有绝对的答案，要视乎每个人的状况而定。患者最好能够与家人和医护人员一起商讨，决定最合适的目标。一般而言，酒精成瘾不深、没有因饮酒而产生身体或精神毛病、年轻和生活稳定（即没有被经济、工作及人际关系等问题所困扰）的人，比较适合尝试「有节制饮酒」的治疗目标。