

怎樣才算是出現飲酒問題？

如果出現以下的警號，那麼你可能已經出現飲酒問題：

- 每天定時飲酒，有如吃飯和上廁所一樣成了生活必需。
- 遇到不開心的事就想以飲酒來讓自己好過一點。
- 經常在酒醒後發現自己忘記酒醉前和其間所發生的事。
- 一開始飲酒後，就難以控制自己飲多少和多久，往往要到爛醉才能停止。
- 愈飲酒愈對酒精沒有感覺，要喝更多的酒才有醉意。
- 睡醒後第一件事就是要飲酒，因為不飲酒身體會感到不舒服，坐立不安。
- 自己或身邊的人希望你減少飲酒，卻怎樣也做不到。



精神科酗酒服務可以怎樣幫助飲酒問題？

也許是因為羞於啟齒、害怕被別人怪責、不明白酗酒也是一種病或是過度悲觀，相信自己已經藥石無靈，有飲酒問題的人往往不太願意求助。其實只要通過治療，飲酒問題亦能得到改善。

首先，醫護團隊會評估患者的飲酒狀況、已出現的相關身心問題和是否已經成癮等現象，來幫助患者了解自身問題的嚴重性。對於已經出現的身體問題，醫生會為患者提供檢查和將其轉介至相關的專科；同時，醫生亦會給予就其精神問題的相關治療。然後，醫生與患者會共同商議出一個合適的治療目標，例如減少飲酒分量至安全水平，或是完全戒酒。

醫護人員會根據個別患者的情況，配合適當的輔導，幫助患者訂立目標，漸漸自行減少飲酒的分量。而遇到有困難的個案，或是成癮嚴重的患者，則可建議短期住院戒酒療程及於出院後配合藥物或復康服務，避免再出現酗酒問題。



(藥物圖片僅供參考。)

有沒有什麼藥物能治癒飲酒問題？

坊間聲稱有些成藥能減少酒精對身體的影響及保障肝臟健康，這其實並沒有很強的醫學數據支持。不少人希望能有一種藥物能夠令人服食後酒癮全消，不再飲酒；可惜目前這種神奇藥物還未被發明。

藥物是整個酗酒治療中的一個重要部分。醫生會使用藥物幫助患者減低戒酒期間因脫癮反應而出現的不適，亦會處方維生素補充劑，盡量減少因飲酒而導致的營養不良；戒酒後如果心癮仍然強烈，醫生也能處方藥物幫助患者對抗心癮。但要治療成功，除了服用處方藥物外，也必須配合輔導和心理治療，兩者相輔相成。



如果我有飲酒問題，但不想完全戒酒，只喝少一點可以接受嗎？



傳統醫學界認為治療酗酒問題的正確目標乃是：往後一生滴酒不沾。有不少曾有飲酒問題的人也發現對他們來說，完全戒酒可能比要控制自己喝少一點更容易。然而，亦有另一派的醫學界人士相信，有些人可以透過治療，達致「有節制飲酒」的狀態。「有節制飲酒」即是並非完全戒掉飲酒，但飲酒的分量和時間已經大大減低至符合專家建議的安全標準，不會再對健康和生活構成問題。根據一項跟進四萬三千名美國人的大型研究報告指出，在患有酒精成癮的人當中，大概有六分之一的人後來能達到「有節制飲酒」的目標。

那麼，到底哪些人比較適合戒斷，哪些人可以「有節制飲酒」呢？這並沒有絕對的答案，要視乎每個人的狀況而定。患者最好能夠與家人和醫護人員一起商討，決定最合適的目標。一般而言，酒精成癮不深、沒有因飲酒而產生身體或精神毛病、年輕和生活穩定（即沒有被經濟、工作及人際關係等問題所困擾）的人，比較適合嘗試「有節制飲酒」的治療目標。