戒酒很難嗎？

非藥物與藥物治療之談

撰文◎胃腸肝膽科內科主治醫師　黃聖潔

在沒有麻醉藥的古代，「酒精是麻醉劑」，因為一般人要接受手術，只能靠酒精、鴉片來減緩疼痛。

如今酒精變成生活調劑品，工商喜慶場合難免應酬，少不了喝酒的機會；再加上現代人壓力大，不少人抒發壓力的管道就是喝酒。由於酒精會減弱大腦和身體對壓力事件的反應，所以很多人藉著酒精來逃避現實世界。

為何長期過量飲酒會導致酒精依賴？

酒喝下肚後，酒精會刺激腦中的 GABA（gamma-aminobutyric acid）神經元分泌大量 GABA，而大量的 GABA 會刺激多巴胺神經元分泌過量的多巴胺，過量的多巴胺則引起飲酒者的欣快感。此外，酒精會與「麩胺酸（glutamate）」一起競爭 NMDA（N-methyl-D-aspartate）受體，抑制麩胺酸。麩胺酸為一種「興奮性」的神經傳導物質，功用為活化神經活動。因此，喝酒的人可以得到暫時減輕焦慮及壓力，但也很快會產生耐受性，造成愈喝愈多的現象。

當酗酒者突然戒酒時，由於 GABA 受器的量比正常人少，後續引發的多巴胺分泌量也會比正常人少很多，如此一來便很難得到快感。此外，由於過量的 NMDA 受器失去了酒精的

拮抗，這時反而導致 NMDA 受器過度活化，此時大腦也會異常興奮，於是常出現興奮、焦慮、失眠、易怒、噁心、冒冷汗、心搏過速、血壓上升等症狀，更甚者可能會出現震顫譫妄。

如何判斷酒癮？

使用酒精成癮的病患可依嚴重度分為酒精使用障礙及酒精中毒，下表為酒精使用障礙診斷標準，若符合二至三項為輕度、四至五項為中度、六項或以上為重度。酒癮的問診要詳細，包含已喝酒幾年、每天喝多少、喝那一種酒、喝酒的原因、從前試過戒酒與否、方法是什麼、失敗的原因。若重度酒精依賴，突然停止飲酒的情況下，則可能發生酒精戒斷。

◎酒精使用障礙診斷標準（依據：《美國精神醫學學會精神疾病診斷與統計手冊》第五版），出現所述症狀中的二項，即表示有酒精使用障礙。

在過去一年中，您是否：

1.	曾有最後喝下比您預期還多的酒，或飲酒時間超過預期的經驗？
2.	不止一次想要減少或停止飲酒，或曾做出嘗試，但卻無法做到？
3.	花很多時間在飲酒上？或是花很多時間在經歷宿醉或從宿醉中恢復過來？
4.	想喝酒到無法想到其他任何事情？
5.	發現飲酒（或因飲酒而宿醉）經常干擾您對家庭或家人的照顧？或造成工作上的困擾？或學業上的問題？
6.	即使對您的家人或朋友造成困擾，您仍繼續飲酒。
7.	曾為了喝酒，放棄或減少從事對您重要、有趣，或是讓您感到高興的活動？
8.	有不止一次在喝酒期間或喝酒後，陷入讓您受傷機率提高的處境（例如開車、游泳、使用機械、在危險區域中行走，或發生無保護措施的性行為）？
9.	即使讓您感到憂鬱或焦慮，或使其他健康問題加重，您仍繼續飲酒？或曾發生記憶上的酒精性記憶空白後仍繼續飲酒？
10.	必須飲用遠超過您已往的飲酒量，才能達到您想要的效果？或發現您平常的飲酒量所達到的效果比已往少很多？
11.	發現您在酒精作用消退時出現戒斷症狀，例如：睡眠障礙、顫抖、躁動、噁心、出汗、心跳加速或癲癇發作？或察覺到不存在的事物？

如果不下定決心治療

酒量好，是一種福氣嗎？酒量較好，雖然比較不容易醉，但要達到「茫」的感覺，就需要更多的酒精，酒精所造成的傷害也愈大。長期飲酒不是只有傷肝，所帶來的傷害是全身性的，如口腔癌、食道癌、肝癌、乳癌、胰臟炎、營養不良、大腸直腸癌等。酒精的化學名稱為「乙醇」，是中樞神經抑制劑，會導致記憶力、專注力、判斷力下降，容易發生意外。酒精濫用會使神經系統受到損害，導致譫妄、失智症，研究也發現酒癮者比一般人減少十年以上的平均壽命。孕婦若攝取酒精，酒精會透過胎盤傳給寶寶，對寶寶有負面影響，如胎兒畸形、子宮內生長遲滯、胎死腹中、早產等，有酒癮的女性應該在懷孕之前就先戒酒。

酒癮藥物與非藥物的治療

美國食品藥物管理局已核准三種酒癮治療藥物：

一、**雙硫崙**（Disulfiram），又稱為戒酒發泡錠，抑制乙醛去氫酶。患者每天早上服用一顆，之後二十四小時內若再喝酒，將會引發藥物與酒精產生嚴重交互作用，而阻止患者喝酒。其交互作用為身體強烈不適，如面潮紅、冒汗、噁心、嘔吐等，因此只適合有強烈戒酒動機的患者，目標是希望患者能達到完全戒酒。

二、**阿坎酸**（Acamprosate）為 GABA 的類構物與觸動劑，每天三餐服用。長期服用可以平衡 GABA 及 Glutamate 等神經傳導物質濃度而減輕酒精戒斷症狀，及降低對酒精的渴求感。早期研究顯示有 61% 酒癮患者服藥治療後三個月內未再復發飲酒（Lhuintre et al. 1985）。因阿坎酸不會在肝臟代謝，嚴重肝功能不良的酒癮患者可以使用此藥。

三、**那曲酮**（Naltrexone）是嗎啡類藥物拮抗劑，每天服用一至二顆，可以阻斷鴉片類受體的作用，降低飲酒後刺激與愉悅的效果，減少對酒精的渴求而逐漸停止喝酒。過去研究顯示，服藥治療三個月內只有 23% 再復發（Volpicelli et al. 1992）。

以上藥物藥價每日約一百至二百元，健保無給付。若患者能合併心理治療或團體治療則療效更佳。戒酒是漫長的過程，有人反覆戒了又喝，找工作不順利，心情不好又再喝酒，戒酒之路前功盡棄。戒酒需要家庭、社會的支持，往往酒癮者與家人常有衝突，可以一起來參與衛教、心理諮詢，處理心理問題，改善自尊，讓家屬在關鍵時候可以拉他一把。絕大多數酒癮患者都知道喝酒傷身，也想過戒酒，但往往自行戒酒耐力、決心不足而常會失敗，反覆失敗的經驗又加重成功戒酒的困難。參加互助團體的好處是可以在團體中提出自己面對戒酒的困難點，同時聽別人分享戒酒的心得、服藥感覺，增強個人因應壓力的能力、挫折忍受力等，維持戒癮的良性環境，可增加戒癮成功的成功率。

戒除酒癮，必須發自內心改變，動機正確，戒酒才會持久。

參考資料來源：社團法人臺灣成癮學會