



清濱醫院護理部衛教專欄

酗酒知多少

一、在精神方面：

1. 酒精中毒：

當血液中酒精濃度超過 0.03%時(相當於 100 毫升血液中有 30 毫克的酒精)，會輕微影響到開車功能；0.05%時會中度影響開車功能，其思想、行為和判斷都會失去抑制，表現出說話大聲、多話和活動過度，甚至造成性或攻擊衝動；0.1%時會嚴重影響駕車安全，也會造成運動失調，說話有點不清楚；0.2%時會造成步態不穩、行動遲緩、難以站立、口齒不清(0.1-0.2%時的表現即所謂的酒醉狀態)；0.3%會導致意識不清，身體呈僵直狀態；0.4-0.5% 時會昏迷和呼吸抑制；0.5%以上易造成死亡。

2. 病態性中毒：

或稱特異體質性中毒，當僅喝少量的酒(對大多數人都不會中毒的量)數分鐘後，精神狀態即出現意識模糊、失去對人時地的定向感、錯覺、妄想和視幻覺；行為則會出現激動不安、衝動性的攻擊行為，可能導致自傷和傷人，事後不記得所發生的一切。此種狀態常可能發生在極度焦慮者、曾受過腦傷者、年老者、使用鎮定安眠藥者、或是極度疲憊者。

3. 酒精依賴及戒斷症候群：

分為單純型及併發震顫性譫妄型。單純型——在酒精戒斷後二十四小時內，會出現交感神經的興奮，其表現為 心、嘔吐、全身不適、發抖、心跳加快、血壓上升、冒汗、頭痛、焦躁不安等；震顫性譫妄——約在停酒後 48-72 小時出現，除了會表現出上述的交感神經過度興奮之外，還會出現胡言亂語、意識不清、妄想、生動的幻覺(主要是視幻覺)、激動及失眠等精神症狀，如果不接受治療，死亡率高達 20%。如果沒有合併出現其他身體疾病或藥物影響，一般戒斷症狀會在一星期內消失。有時酒精戒斷也會造成癲癇發作，大多在停酒後 12-48 小時出現。

4. 酒精性精神病：

包括酒精性幻覺症 ——大多會出現生動逼真的幻覺，以聽幻覺為多，而且此種幻覺會持續幾星期到幾個月，有的個案會持續好幾年，會令當事人非常痛苦；酒精性妄想症——有些酗酒的病患會出現嫉妒妄想，而懷疑配偶或性伴侶不忠，由於酗酒患者常見性無能，而出現強烈自卑感，產生病態性防衛，轉而懷疑配偶與他人有染，為了證實其病態性想法，常會有暴力行為，甚至謀殺對方。



清濱醫院護理部衛教專欄

5. 酒精性失憶症：

輕微的話只會出現暫時性記憶缺失，通常病人喝酒後，會鬧到睡著為止，但醒來後完全不記得酒醉時那段時間所發生的事情；但是嚴重的話會造成永久性失憶症，即所謂的科沙寇夫症候群。由於酗酒者長期喝酒，以酒精為主要營養來源，易造成嚴重營養素缺乏，特別是因為發生嚴重維他命 B1 缺乏時，會造成嚴重的永久性失憶症。因此配下酒菜的酒客，較可避開此一後遺症。

6. 酒精性癡呆症：

長期酗酒造成酒精性癡呆症佔所有癡呆症患者的 10%，除了會有嚴重的記憶力喪失之外，還會出現人格退化、判斷力、定向感及其他智能減退等，且常會出現情緒不穩定、多疑、猜忌及失控行為。

7. 惡化既存的精神疾病：

許多的精神疾病，如焦慮症、恐慌症、憂鬱症、社交恐懼症及精神病患者，會藉由增加酒精使用來減輕其情緒症狀，但如上述酒精造成的精神後遺症，反而會更惡化其原本的精神症狀。甚至大多數的吸毒或藥物濫用的患者，有時也都會使用過量的酒精來麻醉自己，因此其所造成的危害，更是雪上加霜。

二、在身體方面：

酗酒患者最常見會造成的身體疾病，包括肝功能異常、脂肪肝、肝硬化、肝癌、食道、胃、十二指腸出血、急慢性胰臟發炎等消化系統疾病；神經系統方面則會造成周邊神經及肌肉病變，導致手腳麻痺及無力，酗酒也會常因酒醉而造成腦傷，導致嚴重的後遺症；另外也容易形成造血功能異常，使得免疫功能下降，更易惡化吸入性肺炎，加重肺部感染，甚至導致敗血症。其他也會造成高血脂症、增加尿酸濃度及心肌病變等。

因此，瞭解到酒精可能造成如此多且嚴重的身體、精神及社會的後遺症，在開懷暢飲的背後，是否該準備一把量尺，適可而止？

