

酒癮護理指導

壹、酒精對身體的傷害與影響

酒精會影響我們的腦部、肝臟、心臟及神經系統，產生失眠、容易忘東忘西、手腳顫抖、麻木、心跳加快、流汗加劇、幻覺、癲癇、黃疸、胃炎、胃出血、嚴重甚至會心臟衰竭、休克。如果婦女在懷孕時飲酒則是會造成胎兒的傷害。

貳、如何治療酒癮

- 一、治療以鎮靜類藥物為主。
- 二、長期喝酒會讓維他命 B1 缺乏，容易疲倦、精神變差，故需補充維他命 B1。
- 三、出現幻覺、妄想、錯覺，視情況予抗精神病藥物。
- 四、飲酒行為影響到生活或工作，經醫師評估後必要時須接受住院治療。

參、如何幫助自己戒除酒精的危害？

- 一、定期返回門診與醫師保持聯繫。
- 二、培養正當的休閒活動。
- 三、讓親友了解目前的狀況，一起解決與面對問題。
- 四、假如不能減少酒量，應立即尋求醫師或向戒酒機構尋求協助。
- 五、鼓勵回想過去重覆喝酒的經驗，來確立個人所遭遇會導致再次飲酒的高危險性狀況，並藉由放鬆訓練、壓力處理等方式，來加強處理高危險性狀況的應對能力，如此將有效降低再次飲酒的危險性。
- 六、可以參加互助組織如戒酒匿名會，與有著同樣煩惱的人交換心得一起找出最好的方法彼此幫助。

肆、諮詢服務電話

- (02) 89667000 轉 4912(精神科病房)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

伍、參考資料

林君屏、施雅雯、洪翠妹、鄒淑萍 (2019)·運用動機式晤談法於一位酒精成癮個案之護理經驗· *精神衛生護理雜誌*, 14(1), 34-43。

徐瑛徽、廖素絨 (2021)·思覺失調症與酒癮共病患者之照護經驗· *慈濟科技大學學報*, (10), 243-262。

曾郁心、張惠禎、林湘庭、邱昕怡、賴宜芳、彭彥領 (2021)·創建醫院「酒精依賴個案戒酒照護流程」計劃· *健康促進研究與實務*, 4(2), 25-32。

陸、複習一下

問題 1.()酒精會影響我們的腦部、肝臟、心臟及神經系統，會產生失眠、容易忘東忘西、手腳顫抖、麻木等、嚴重甚至會心臟衰竭、休克?

問題2.()長期喝酒會讓維他命B1缺乏，不足時容易疲倦、精神變差，故需補充維他命B1?

問題 3.()可以參加互助組織 (如:戒酒匿名會)，培養正當的休閒活動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?

正確答案： 問題1: O 問題2: O 問題3: O

編印單位:護理部 9D(Psy-014)
編印日期: 2008 年 12 月 31 日第 1 版
修訂日期: 2022 年 06 月 30 日第 6 版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH391)
材物編碼: MS4905Z201
宗 旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景:成為民眾首選的醫學中心