



長期酗酒對健康的影響

一、什麼是酗酒

酗酒包含「濫用」與「成癮」，也稱為酒精依賴。一個人如果無法節制飲酒，而導致認知、行為、身體、社會功能與人際關係等方面的障礙或損傷，還屢次明知故犯，則已造成「濫用」現象。

酒精濫用的人如果繼續喝下去，一旦他把飲酒看成比什麼事都還重要，隨時隨地都要喝，喝了酒才感到舒服時，就可能已經到達心理上成癮的程度。若是個案的酒量必須逐漸增加才能達到預期效果時，則已經在身體方面出現耐受性。



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經精神科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、「酒精戒斷」的症狀

酗酒者一旦出現耐受性，在停止或減少喝酒的幾個小時到幾天之內即會出現「酒精戒斷」症狀，包括胃腸不適、噁心和嘔吐、全身疲倦、自主神經系統則呈現亢奮狀態(如心跳過速、流汗多、血壓增高、體溫上升)、焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖。嚴重時還可能出現全身性痙攣、意識障礙，以及妄想、幻覺及瞻妄等精神病症狀(黃、董，2016)。



三、長期酗酒對健康的影響

酗酒除了會增加交通意外事故，鼓動鬧事的情緒和衝動，造成傷亡之外，也會間接造成相當多家庭糾紛及暴力行為，更會造成許多的精神及身體後遺症。

(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 3 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，即僅喝少量的酒(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、使用鎮靜安眠藥者、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。

- (1) 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，其表現為噁心、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。
- (2) 震顫性譫妄型：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. 酒精誘發之精神病症狀，伴隨幻覺或妄想。

- (1) 在幻覺方面：以聽幻覺為多，可持續幾星期到幾個月，甚至持續好幾年。
- (2) 在妄想方面：有些酗酒的病人會出現嫉妒妄想，而懷疑配偶或性伴侶不忠，由於酗酒病人常見性無能，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，可能會有暴力行為。

5. 酒精誘發之失憶症狀：

酗酒會出現暫時性記憶缺失，病人喝酒後，會吵鬧到睡著為止，醒來後完全不記得酒醉時那段時間所發生的事情；嚴重時會造成永久性失憶症，即所謂的柯沙科夫氏症候群（Korsakov's syndrome）。當酗酒者長期喝酒少進食時，易造成嚴重營養素缺乏，維他命 B1 缺乏時，會造成嚴重的永久性失憶症。



6. 酒精誘發之持續性失智症狀：

長期酗酒造成酒精性失智症占所有失智症病人的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：

許多的精神疾病人者：如焦慮症、恐慌症、憂鬱症、社交畏懼症及思覺失調症，想藉由飲酒來減輕其情緒症狀，反而會更惡化其原本的精神症狀。部分藥物毒品濫用的病人，也會使用過量的酒精來麻醉自己，所造成的危害更大。

(二) 在身體方面：

酗酒病人常見的身體疾病，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。酗酒會嚴重的影響身體、精神及社會的功能，若有酒精濫用問題應立即求醫，改善酗酒狀況。

四、結論

長期酗酒不僅會影響病人身體及心理之狀況，更還會造成後續家庭及社會問題，酗酒者通常在生活、身心或經濟上或許本來就承受比較大的壓力，若病人能在早期發現長期酗酒對自身造成之傷害，並透過醫療管道，再透過衛教與治療，就可能減少後續引發的不良事件。



五、參考資料

黃秋柳(2022) · 酒精依赖患者复饮影响因素及护理干预研究进展 · *醫藥高職教育與現代護理*，5(1)，89-92。

<https://doi.org/10.37155/2717-5650-0204-7>

Witkiewitz, K., Litten, R. Z., & Leggio, L. (2019). Advances in science and treatment of alcohol use disorder. *Science Advances*, 5(9), eaax4043.

<https://doi.org/10.1126/sciadv.aax4043>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 長期酗酒不僅會影響病人身體及心理之狀況，更還會造成後續家庭及社會問題。

是 否 不知道

2. 酗酒會嚴重的影響身體、精神及社會的功能，若有酒精濫用問題應立即求醫，改善酗酒狀況。

是 否 不知道

3. 當血液中酒精濃度超過0.03%時(相當於100毫升血液中有3毫克的酒精)是屬於輕微狀況，不會影響到開車功能。

是 否 不知道

4. 酗酒包含「濫用」與「成癮」，也稱為酒精依賴。

是 否 不知道

5. 酗酒者一旦出現耐受性，在停止或減少喝酒的幾個小時到幾天之內即會出現「酒精戒斷」症狀，包括胃腸不適、噁心和嘔吐、全身疲倦、自主神經系統則呈現亢奮狀態、焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖等。

是 否 不知道