

一、酒精對人體危害

1. 中樞神經抑制、記憶力減退、腦組織減少、小腦萎縮、週邊神經病變
2. 減少尿酸排泄，導致痛風
3. 急性胃炎、胃出血
4. 肝硬化、肝腫大、肝指數升高、脂肪肝
5. 胰臟發炎
6. 酒精性心肌病變
7. 其他系統：骨質疏鬆、股骨頭壞死、孕婦易胎兒流產
8. 酒後開車會造成很多人生命與財產損失

二、戒酒的好處：

1. 改善睡眠：酒精在睡眠初期會使人加速入睡並睡得更香，但過後卻會嚴重損害睡眠質量，戒酒後可改善睡眠品質。

2. 降低食慾：酒精是導致多吃的最主要因之一。由於酒精加劇感官感受，也提高下丘腦的活動，對食物的香味更為敏感，從而吃得更多，戒酒則反之。
3. 體重下降：酒精會增加熱量攝入，且多數來自於酒精的糖分，減少酒精攝入就可達到輕鬆減肥目的。
4. 皮膚改善：戒酒後幾天之內就會發現皮膚更有水分。因為酒精有利尿作用，導致水分更多地流失，從而使皮膚乾燥。戒酒會使兩頰和鼻子周圍的酒糟開始褪色，以及改善其它皮膚問題：頭皮屑、濕疹、酒糟鼻等。
5. 癌症風險下降：飲酒會增加口腔癌、肝癌、乳腺癌、結腸癌和直腸癌的風險；戒酒能降低癌症風險。

三、戒酒的方法：



1. 改變生活習慣，減低接觸酒精機會。
2. 酒癮是和心理因素有極大的關係，必須找出酗酒的原因，加以心理治療，這時親友間的鼓勵與支持相當重要。
3. 若發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，可詢求醫師提供協助，與你一起去找找出克服憂慮的方法，而不要借酒消憂。
4. 藥物治療：出現酒精戒斷症候群時，應送醫院治療以策安全。

四、酒癮發作時該怎麼辦？

- 1、分散注意力：從事一些活動來分散注意力。如：閱讀、做自己喜歡的事、看電影、運動等等。
- 2、傾訴：當酒癮發作時，向支持你戒

酒的朋友或家庭成員傾訴自己的感受，能幫助減少焦慮，有助於病人排除酒的誘因。

- 3、回想酒後的不良後果：提醒自己回憶飲酒的壞處和不飲酒的好處。建議寫在小卡片上說明想戒酒的原因和飲酒負性效應及不飲酒的好處，當有強烈飲酒慾望時可拿出來看看，提醒自己。



戒酒護理指導

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166

107.04 制、114.07 檢

圖片摘自衛署

現代醫療，傳統照顧