

安全邁出 戒酒第一步

文 / 陳紹祖 花蓮慈濟醫學中心精神醫學科主治醫師

一位三十七歲單身男性在酒後發生車禍骨折，入院開刀後停止喝酒。第二天有聽幻覺告訴他家人都發生意外死亡，他在悲憤之餘衝入護理站拿了一把刀剖腹自殺。在值班醫師、護理人員和醫院保全人員合力制止下，病人只受了一點皮肉傷，但是讓周遭的人都嚇的餘悸猶存。

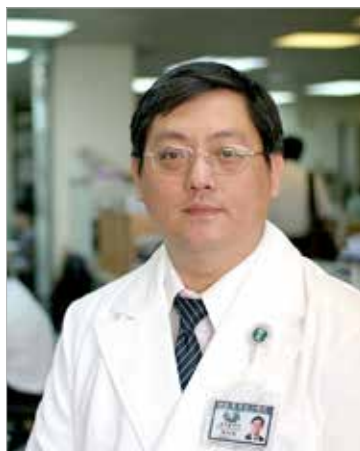
克服戒斷症狀 酒精排毒有方法

當有酒癮的人開始戒酒後，可能會出現一些症狀，也就是所謂的「戒斷症狀」，無法克服戒斷症狀經常是戒酒失敗的重要原因。

戒酒的第一步，稱之為「酒精排毒」(alcohol detoxification)。

所謂的酒精排毒，就是針對長期飲酒後突然停止時所產生的戒斷症狀進行治療。常見的酒精戒斷症候群包括：自主神經系統過度活躍、手部顫抖、焦慮、失眠、噁心或嘔吐、暫時性視覺、觸覺或聽覺之幻覺或錯覺、急躁、癲癇大發作、震顫譫妄。

酒精排毒期的三項治療目標是：處理身體不適、預防更嚴重併發症發生，為未來長期戒酒預做準備。面對戒



斷症狀的不適，醫療體系可以幫上一些忙，讓有意戒酒的人能順利踏出第一步。

排酒精毒原則一： 排除現有疾病與腦傷

在排毒階段的醫療有兩項原則，首先是要排除其他可能危及生命安全的疾病，其次是控制症狀並提供度過危險期的必要支持，包括：水分、營養。

由於長期飲酒的人有營養不良、肝腦病變、各種感染症、代謝性疾病（如：糖尿病、高血脂、高尿酸）、藥物過量、肝衰竭、消化道出血等情況。過量飲酒而發生車禍或跌倒等意外事件也是急診常見的狀況，這些意外可能會導致腦震盪、顱內出血或其他內出血的急症。若是沒有排除這些病症導致意識模糊的可能性，直接認定是酒精戒斷症候群，就可能會造成延誤治療而危及生命。要排除上述可能發生的疾病，需要安排抽血檢驗、胸腹部X光攝影；懷疑有腦部損傷時，則安排腦部電腦斷層掃描和抽驗腦脊髓液。

排酒精毒原則二： 給藥替代酒精，逐步恢復正常

在安排必要檢查後，確認目前症狀是酒精戒斷造成之後，就可以開始使用藥物治療戒斷症狀。這階段使用藥物治療的原理是以安全性高的藥物來

替代酒精，再逐步減量。

酒精是中樞神經抑制劑，它會抑制大腦活性。長期飲酒者的大腦會產生代償作用，也就是說它的神經活性會變的更強，讓飲酒者可以保持清醒。當突然停止飲酒後，大腦的活性失去抑制，活動量過度增加，因此而產生自主神經系統過度活躍和癲癇等症狀。此時醫師適量使用抑制大腦活性的中樞神經抑制劑，可以避免上述神經系統過度活躍的情況發生。一般來說，大約一週到十天後，醫師就會逐漸減少中樞神經抑制劑的藥量，讓病人大腦恢復平常的活性。這些藥物被歸為解焦慮劑（鎮靜劑）和安眠藥類，許多人看到正在戒酒的家屬使用這些藥物都會很擔心，怕他們會上癮，但事實上這些藥物是可以幫助患者脫離酒精挾持。

震顫譫妄嚴重 需用藥抑制中樞神經

震顫譫妄是戒斷症候群中最嚴重的症狀，主要症狀包括：意識模糊、腹瀉、失眠、定向感異常、激躁不安、發燒、心悸和高血壓。焦慮、激躁、顫抖、過度流汗、意識態狀改變和幻覺，是嚴重戒斷症狀的前兆。譫妄的症狀會突然發生，不過大多在停止喝酒後兩到三天內發生，在第四、五天時達到最嚴重的程度，而且夜晚比白

天嚴重。譫妄的病人出現的幻覺以視幻覺為主，有些人會有觸幻覺。病人常常看到昆蟲、蛇或老鼠。伴隨著幻覺出現，病人常有極端害怕的情緒，有時因而產生不理性行為。足量的中樞神經抑制劑可以讓這些精神病症迅速改善。必要時，約束病人避免意外事件發生，也是專業治療中的一部分。

補充營養 同時處理併發症

酒精排毒期的病人往往覺得疲倦無力，胃口食慾不佳，再加上平時飲酒多，飲食本來就不正常，所以很容易在戒斷期發生營養不良的情況。維他命和電解質、糖分的補充是不可忽略的項目，不過這對於可以自行進食的患者就不是必要的治療方式。長期飲酒者往往身體孱弱，令家人擔心，想要給他們吃一些比較營養的食物補

身體。不過有些病人的肝臟或腎臟功能不好，因此無法分解或排除補品中高蛋白質成分，反而造成體內毒素堆積。有些病人平時只喝酒不吃飯，所以慢性胰臟炎所導致的糖尿病沒有被發現，戒酒後正常用餐，高血糖的現象會引起身體不適，亦應該同時解決。還有，長期喝酒者常導致關節病變，產生疼痛，飲酒後疼痛感消失，一旦戒酒，痛感恢復：所以，慢性疼痛也是醫療過程中需要一併解決的問題。

讓人飲酒的因素很多，但是喝酒喝到無法自制，出現身體受傷害的病症只是遲早的問題，及早採取行動戒酒對身體健康絕對有益無害。假如在嘗試戒酒的過程中發現身體不適或情緒煩躁不安，甚至神智不清，不妨求助醫師，可以協助戒酒者安全戒酒，重新開始健康人生。👤

