

醉不上道—酗酒之危機處理

財團法人為恭紀念醫院

精神醫療中心社工師

謝淑芬

- 酒精是世界上使用最廣泛的藥物，事實上，在乙醚問世前，酒精被當作麻醉劑和鎮靜劑使用，因此西方人以前疼痛時會喝威士忌，中國古代華陀為關公刮骨療傷時，關公也是使用喝烈酒來應付疼痛。



- 人們愛喝酒的原因並非秘密，喝酒可能是有史以來，全世界最受歡迎的消遣，喝酒之後，酒精使我們快樂，開起一個神奇的世界，使人們變得興奮、多話、愛笑，讓我們拋開矜持、滔滔不絕、提高音量、點燃熱情，變得快樂且狂野。甚至有時還會使男女敢大膽調情，這會刺激某些酒客做出平常不敢做的事，例如找看上眼的美女搭訕，或與剛認識的男子回家。

- 對於酒的渴望，可能有生理和心理的因素，根據新的美國研究顯示，有些人從酒精得到的快感比其他人多，腦部可能天生具有某種遺傳機制，使人體對酒精帶來的快樂產生渴望。



- 我們以為酒精是一種興奮劑，但酒精其實和麻醉劑一樣，會壓抑中樞神經系統，不過酒精首先會麻醉規範人類行為的腦部系統，讓我們拋開矜持，變得快樂且狂野，由於不再受到壓抑，我們才會變得較隨便、多話且大聲，有時還會變得更火爆。



- 以上現象是因為酒精會干擾腦部化學傳導物質，並影響腦部前端的快樂中心，使人體產生愉悅的感覺，而當我們感覺愉悅或快樂時，就會喝更多酒，這是很吸引人的誘惑。



- 我們喝酒之後，所享受到的愉快感來自大量神經傳導物質「多巴胺」，如果我們繼續定期喝酒，大腦就會適應這種酒精量的環境，然後會自動縮減多巴胺產量，轉而依賴每天所供應酒精以產生正常的多巴胺濃度，這時我就上癮了。



- 遺憾的是，我們要養成喝酒習慣很久以後，才會發現自己上癮了。



- 任何讓我們愉快興奮的事物，都可能會讓我們上癮，可能是運動，一開始單純健康，但反覆動作造成大腦化學作用起變化，讓我們渴望要求更多，可能是購物，沒多久可能就願意犧牲家庭和工作，以滿足慾望，甚至可能是性愛，當行為變得無法控制，在生命中造成傷害，就越線成為癮頭。



- 但是在酒精的影響之下，我們也會喝醉、出糗、發生性關係、生病，例如罹患肝病、心臟病和腦部疾病，更多人是在酒精的影響下發生意外而喪命。



- 事實上，酒精除了影響人體的腦部功能之外，當我們喝下第一杯酒後，讓酒精從口中經過食道、進入胃部，再由血液吸收循環到肝臟和腦部，就會直接影響人體的整體身心狀態。



- 飲酒過量會使得身體大量吸收的酒精，遠超過身體所能分解的，不論你是誰，或必須喝多少酒，肝臟一小時就只能分解一杯酒，這表示一般常用的洗冷水澡或喝咖啡等方法都無法解酒，肝臟得自食其力，這也是為什麼長期喝酒會導致肝臟疾病的主因。



- 肝臟是身體裡的主要化學工廠，你所吃、所喝的一切都要經過這部位，所有經過的一切都由它來解毒、處理，你要是喝了一杯酒，一定會送到肝臟去。酒精有毒，最後會摧毀肝細胞，最後階段肝細胞完全不作用就結束了，人也活不成了，因為人必須能夠將經過身體的一切解毒。



- 要喝多少久才會得到肝硬化呢？這個問題很難回答，因為有些人可能只喝我們覺得少量的酒，就得了肝硬化；有些人要喝極大量的酒才會得到肝硬化，個人的差異情形很大，不過如果一天喝個三、四杯，一個星期喝五天，那就相當危險了。



- 高濃度酒精會使控制呼吸的腦部中心關閉，無法再傳達繼續呼吸的訊息給肺部，這會使肺部停工，讓人喪命。
- 喝酒過量更危險的事情，是可能會因吸入嘔吐物而死亡。
- 對不常喝酒的人而言，0.2到0.3%毫克的酒精就會很危險，他們的呼吸會受到影響，心臟血管功能也會受到影響，這時有可能會喪命。



- 長期酗酒的人突然戒酒，會極端焦慮、發高燒、產生恐懼幻象，伴隨著無法控制的顫抖，統稱為震顫性譫妄，簡稱DT，這些還只是輕微症狀，更嚴重的還有痙攣抽搐、血壓忽高忽低、可能致命。



- 當血液酒精濃度達到0.05%mg時，我們首先會發現思考處理的改變，有人開始缺乏判斷力，或無法進行細微的動作。酒精還會破壞內耳的平衡機制，會誤判平衡動作的反射作用，所以喝酒後會感到頭暈。



- 酒精引起的問題之一，是你無法儲存記憶，因為血液中有過多的酒精濃度會導致腦部儲存記憶的正常機制受到阻礙，所以，很多人喝醉酒之後會經歷所謂的“暫時失憶”，也就是隔天早上醒來不記得自己昨晚怎麼回家或做了甚麼？因為在喝酒時你可能接收了許多資訊，當時雖然你可能反應正常，但由於你沒把它們儲存在記憶裡，後來事後就會想不起來。

- 酒醉的另一特徵是無法遵從指示，因為酒精已影響腦部功能，所以當你被警察攔下來進行酒測時，你無法接收他給你的指令，達到要求。
- 一夜狂飲和宿醉會影響人們的判斷力，以及開車和從事複雜工作的能力，不論智力和動作技能都受到損害，即使酒精濃度已降到零。



- 酗酒還會使年輕人的骨骼無法完全成長，並使骨頭大幅老化，若骨折，酗酒更將減緩復原速度，身體如果長期吸收酒精，會損害正在生長、復原的骨骼，並會加速自然的骨質流失。



- 一般人認為酒能壯陽是錯誤的，研究顯示，酒精會減少男性荷爾蒙“ 睪固酮” 的分泌，使他的睪丸萎縮，喝酒後的廿四小時之內，睪固酮的濃度會降低，如果他繼續喝酒，將會喪失性能力。



- 酒精也會抑制神經衝動，使血液無法流入陰莖，因此無法勃起，酗酒會使男性不孕，由於睪固酮濃度下降，尤其是經過一段長時間後，他會喪失男性性徵，他的體毛會消失，肌肉也會減少，使得肩膀變窄、骨盆變大，骨盆帶周圍會累積脂肪，變得女性化。



- 酒精對女性的傷害比較大，研究發現，相同體重的男女，在飲用等量的酒後，女性血液裡的酒精濃度會比男性高三分之一。



- 另一個差別是，女性較容易酒精中毒，因為酒精並非在胃部進行代謝，而是被吸收後直接到達肝臟，並隨即使肝臟中毒受損，如果女性和男性喝一樣多的酒，女性的酒精濃度會較高、且較容易喝醉，所以酗酒的女性較易罹患肝病、心臟病和腦部疾病。



- 令人遺憾的是，酒精更會讓你在不知不覺中犯錯。酒精與攻擊行為，經常形影不離，根據英國和美國的統計數字顯示，百分之五十的謀殺案及百分之四十以上的傷害案都與酒精有關。



- 飲酒也和意外事件息息相關，酒精就與百分之五十的交通死亡事故有關。美國每年有一千六百名大學生因飲酒過度而喪命。另外，美國還有百分之三十的緊急送醫事件也和喝酒有關，其中百分之廿五是致命的跌倒，百分之三十是溺水。



- 由於基因關係，亞洲人缺少了讓肝臟分解酒精的重要酵素，這項影響雖讓我們不會致命，但會感到很不舒服，因為毒性在體內增加，會造成皮膚發紅，接著會覺得噁心，心跳會加速，而且有血壓升高的危險，所以只喝一杯酒，就有許多酒精中毒的不適症狀。



- 人們誤以為喝醉酒，睡一晚後讓酒精濃度降到零就不會有事，事實上，喝酒後，即使經過一夜，次日仍會出現宿醉現象或症狀，例如睡眠不良、頭痛、口乾舌燥、不記得昨夜發生的行為、碰到的人事物等，甚至想再繼續喝酒以消除身體的不舒服。



- 宿醉沒有單一療法，每個人都有自己的方法，通常是在酒後或酒前吃飯，或者喝酒前後都吃飯，並喝大量的水，然而宿醉療法大多是根據個人經驗，而非醫學發現，唯一科學可提供的妙方就是別喝太多酒。

