

臺北榮民總醫院蘇澳分院

酒癮戒治之照護

110.09修訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話:

03-9905106轉6100或6150





什麼是酒癮戒治？

藉由醫療或民間自助性團體資源，增強其戒酒動機及降低飲酒、避免酒精戒斷症狀，如焦慮不安、顫抖、心悸、失眠及飲酒後引起家庭功能失調、酒後駕車導致社會安全危害等問題，此過程稱之為酒癮戒治。








酒癮戒治的過程：

- ◆酒癮戒治是一個持續且複雜的過程，50%酒癮病人在戒治初期3-7天會出現以下症狀。
- ◆焦慮不安、心悸、到汗、噁心、嘔吐、血壓上升等。
- ◆嚴重者可能會有發燒、幻覺及譫妄等危險性，須要進一步住院治療。
- ◆當意識到身體狀況及家庭關係因酒癮而逐漸惡化時，可透過醫療或相關資源強化其酒癮戒治行為。
- ◆可藉著自我行為的改變，重建信念，不斷自助及感受到家人及團體的支持，進而轉化成自我提升，才能成功戒酒。





酒癮戒治的居家照護：

1. 鼓勵其表達內心感受，與其討論酒精濫用原因，協助了解各種酒精對身體的影響，引導使用**正向積極**的方式抒發情緒。
2. 確立導致個人飲酒的潛在因素，學習處理憤怒、焦慮、憂鬱等情緒，**教導合宜的壓力因應技巧**，降低酗酒的可能性。
3. 全家共同參與，藉由**家人的支持及鼓勵**，持續參與酒癮戒治團體。
4. 增加自我歸屬感及自信心，進而達到改變的契機。
5. 透過**認知行為治療**，學習健康生活技能，讓自己遠離飲酒情境。
6. 戒酒期間須注意**水分的補充**及電解質的平衡。
7. 飲食上採**均衡飲食**，減少刺激性食物，建議以含豐富的維他命B1和葉酸蔬果為主。如南瓜、菠菜、蘆筍、柑橘類等。
8. 安排**規律的生活作息及運動**，重建自信心。
9. 若醫生評估需服用藥物，請**遵循醫囑服用藥物**，以減緩酒精戒斷發生情形。