

誰會是酒癮的人？

～看酒癮的評估與診斷

◎林口長庚精神科系主治醫師 朱俊霖

去年一部好萊塢電影「醉後大丈夫（The Hangover）」，推出後票房頗佳，該片以讓人可以哈哈大笑、忘卻煩惱的喜劇方式，來描述幾個朋友在婚前派對喝酒後，發生了各種不可思議的情況；可是當片中狀況發生在現實的生活中時，卻可能會使其他周遭的人有種絕望無助的感覺。可是片中的他們達到了酒癮的程度嗎？還是只是一般社交飲酒會出現的情況呢？

其實「酒癮（Alcohol addiction、Alcoholism）」這個名詞是大眾在口語溝通上常用的，通常是帶有一點批評的味道，在學術上對於喝酒問題則多分為「酒精濫用（Alcohol abuse）」和「酒精依賴（Alcohol dependence）」兩類，而若硬是要將三者做一連結，酒癮的意思雖然較接近酒精依賴，但有時亦可以涵蓋酒精濫用，端看個案整體的行為表現來決定。飲酒依照各種情形會有各種不同的程度發展，可以是小酌或是豪飲，可以是酒量好也可以是飲酒過量，那是喝到什麼狀況會被旁人說是問題性飲酒或是酒癮呢？

先來了解「酒精當量（unit）」的算法（每個國家略有小差別），台灣酒

精當量（即一個單位的酒精）約等於 12 克的純酒精量，相當於一瓶 350c.c 罐裝啤酒（4%濃度）或 1/4 瓶的保力達。市面上常見的酒類其酒精當量分別是，維士比為 4，葡萄酒、紅酒為 4.2，參茸酒為 7.5，紹興酒為 8.0，米酒為 11，高粱酒（300c.c）為 14.5，威士忌、白蘭地（600c.c）為 20.5，數字越高表示酒精的含量越高。再來初步看看怎樣才算是節制的喝酒，根據行政院衛生署的建議，「飲酒過量」的定義是指將會帶來身體或人際相關傷害的程度，其指標為：任何小於（或等於）65 歲的男性，如果每週飲酒量超過 14 酒精當量，或是在每次喝酒場合的飲酒量超過 4 酒精當量；而任何女性或大於 65 歲以上的男性，如果每週飲酒量超過 7 酒精當量，或是在每次喝酒場合的飲酒量超過 3 酒精當量，即可認定為飲酒過量。

若是過量飲酒而沒有適當的控制，就很容易進展成所謂的「問題性飲酒」。大致上可由以下幾個問卷來做評估：

一、CAGE 問卷，題目只有四題，很適合民眾自我檢測

以下若有一題以上答案為「是」，就可能已經有問題性飲酒了，請儘快找

精神科來評估與處理。

1. (Cutdown) 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
2. (Annoyance) 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
3. (Guilt) 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
4. (Eye opener) 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

二、AUDIT 問卷，共有十個問題

其為檢測過去一年內有在喝酒的那段時間內的各種狀態，每題各有不同的計分，如果總分大於或等於 8 分，亦有極高的機會被認為是問題性飲酒，建議尋求進一步的協助。但因其問題內需計算酒精當量，某些人在填寫時可能會覺得麻煩，而造成判斷的偏差。

接下來到了精神科，相關的醫療人員是如何去診斷所謂的「酒精濫用」與「酒精依賴」呢？目前主要所依循的是由美國精神科學會出版的 DSM-IV-TR 精神疾患診斷準則手冊，其中「酒精濫用」是指，一個人在同一年期間當中，因為不適當的飲酒模式，常導致下列任何一個或一個以上的症狀的呈現，即：

1. 一再地因飲酒而無法履行其在工作、學業或家庭所扮演的角色（如由於飲酒而易遲到、早退、請假、或工作表現不佳；常曠課、休學、或被退學；疏於照料小孩或荒廢家務）。
2. 在身體狀態處於有害的情況下，仍然繼續飲酒（如肝功能不佳、胃腸受損）。
3. 常常因飲酒之緣故而導致法律問題（如酒駕）。
4. 已知飲酒導致反覆的社交或人際問

題，但還是照喝不誤。總結一句，即其飲酒情形，已經影響原來的生活功能（如工作表現、家庭與人際關係，甚至法律問題），或是以至於造成身體傷害了，仍持續使用。

而「酒精依賴」的診斷準則是指，一個人在同一年當中，常常因為不適當的飲酒模式，導致下列七個症狀中有三個以上的呈現：

1. 耐受性：有下列兩者之一的症狀，
(a)需顯著的增加飲酒量才能達到中毒或期待的效果；(b)繼續原來同樣的酒量，但其效果大幅的降低。
2. 戒斷症狀，有下列兩者之一的症狀
(a)酒精特定的戒斷症狀，(b)使用酒精以緩和或避免戒斷症狀。
3. 飲酒通常比所想的過量與超時。
4. 對於戒除或控制飲酒有意願，或多次不成功的經驗（即履戒履喝）。
5. 常要花費許多的時間來為了買酒、喝酒或使酒醒。
6. 因為飲酒而放棄或減少重要的社交、職業與休閒活動。
7. 明知造成生理或心理問題的持續或加重是跟喝酒有關，但仍繼續使用。

談到這裡，讓大家來試著評估下面幾個個案，哪一個是屬於我們常說的酒癮者還是處於其他的酒精階段？A 君是 42 歲已婚男性，因為上班工作的緣故，常會有飲酒的機會，可是這半年來已因為酒駕被罰三次，但不會有酒精戒斷症狀或其他影響生活的情形，B 君是 35 歲單身女性，因酒精的關係已多年無業，過去有過多次戒酒的經驗，但是每次都會再度接觸到酒精，甚至會千方百計地去獲得酒精的滋潤，且其飲酒量需越來越多才能讓她覺得舒服，C 君是 56 歲已婚男性，是由於夫妻失和，而用酒精來麻醉自己，每次大概都要喝掉超過一瓶

威士忌，朋友和其他家人都給予情緒支持並勸他少喝點。直接來公布答案囉！A 君會歸類到酒精濫用，B 君則可診斷到酒精依賴，C 君是屬於問題性飲酒的狀況，你都答對了嗎？

雖然知道了各種喝酒程度上的差別，也了解相關評估及診斷的依據，可是要走到治療那一塊，依舊是一件不是太

容易的過程。最後不得不提的，酒癮者要真正認為這是個需要處理的問題，並且能夠接受醫療的建議，進而達到戒除的目標，這中間仍然是有許多難關要克服的，除了酒癮者需要有戒酒的決心和毅力外，家人和朋友的關心與支持也是必要的，希望每位酒癮患者都能在各方協助下成功擺脫酒癮。

AUDIT 問卷					
	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
1. 你多久喝一次酒？	從未	1 個月一次或更少	1 個月 2~4 次	1 週 2~3 次	1 週 4 次以上
2. 在一般喝酒的日子你一天可以喝多少酒（精當量）？	1 或 2	3 或 4	5 或 6	7 至 9	超過 10
3. 多久會有一次喝超過六酒精當量的酒？	從未	超過 1 個月才 1 次	每月	每週	每天或幾乎天天
4. 過去一年中，你發現一旦開始喝第一口酒後就會一直喝下去的情況有多常見？	從未	超過 1 個月才 1 次	每月	每週	每天或幾乎天天
5. 過去一年中，因為喝酒而無法做你平常該做的事的情形有多常見？	從未	超過 1 個月才 1 次	每月	每週	每天或幾乎天天
6. 過去一年中，經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？	從未	超過 1 個月才 1 次	每月	每週	每天或幾乎天天
7. 過去一年中，在酒後覺得愧疚或自責的情形有多常見？	從未	超過 1 個月才 1 次	每月	每週	每天或幾乎天天
8. 過去一年中，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？	從未	超過 1 個月才 1 次	每月	每週	每天或幾乎天天
9. 是否曾經有其它人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？	無	—	有，但不是在過去一年	—	有，在過去一年中
10. 是否曾有親友、醫生或其他醫事人員關心你喝酒的問題或是建議你少喝點？	無	—	有，但不是在過去一年	—	有，在過去一年中

