



媒體報導

日期：2011年12月7日(星期三)

資料來源：太陽報 SUN Life

標題：扔掉酒癮

參考網址：http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20111207/00484_003.html?pubdate=20111207

訪問基督教家庭服務中心香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師吳宛容女士,在中醫學角度介紹如何可以輕鬆戒掉酒癮。

FRAMENUE FEATURE



酒癮難戒

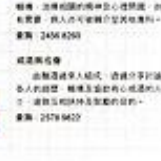
根據衛生防護中心的資料,香港社會普遍有以下影響:

重要因素:因為酒癮之嚴重程度(即酒之種類、份量、飲用時間、飲用次數等)。
健康:酒癮嚴重者,常伴發肝臟、心臟、胃腸、腎臟、神經系統等器官之損傷。
社會:酒癮嚴重者,常伴發家庭暴力、工作失業、犯罪行為等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。



西醫: 教區失調 酒癮難戒
酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

酒癮之戒除,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。
戒癮之成功,常伴發戒斷反應,如頭痛、失眠、焦慮、抑鬱、食慾不振等。

扔掉酒癮

有說飲酒可壯膽、容易入睡、忘卻煩惱,日常生活中,我們總有各種理由「飲番兩杯」。其實不斷給自己理由接觸酒精,很容易愈飲愈多,及後出現失控、酗酒的情況。酒精能傷及身體和精神健康,還可破壞家庭關係,如此毒物總有要戒的一天。然而上癮容易戒則難,要戒掉酒癮絕不容易,除了要有無限決心,也許還要借助各種治療、輔導,才能狠狠跟杯中物說「不」。





酒精害處多

根據衛生防護中心的資料，飲酒會對身體造成以下影響：

- 營養失調，因為酒精缺乏營養價值（如缺乏維他命 B）。
- 過重，因酒精含高熱量。
- 消化系統毛病，例如食道炎、慢性胃炎和胃潰瘍等。
- 損害肝臟，較易患上肝炎、肝硬化，甚至肝癌。
- 高血壓和損害心臟。
- 癌症，例如口腔癌、咽喉癌、喉癌、食道癌、結腸/直腸癌和女性乳癌。
- 酒癮。
- 長期酗酒會令身體缺乏維他命 B1，損害神經系統外，還可引致發抖、失憶和精神錯亂等徵狀。

飲酒失控 盡早求醫

從西醫角度，當酗酒人士開始對酒精依賴，或飲酒至失控情況，便應戒酒。精神科專科醫生李德誠表示：「有些人飲酒太多，會出現身體及精神上的不適，初期會覺得不喝酒便渾身不舒服、失眠，嚴重的甚至會神志不清、出現幻覺、發燒等等。」香港人的酗酒情況愈見嚴重，而接受戒酒服務的人士以中年人及外國人居多。李醫生指，香港人喜歡於宴會以酒會友，而北上做生意的人又愈來愈多，不免會「嗒」兩杯酒落肚，令人容易在自覺或不自覺下出現酗酒情況。

度身定造 戒酒療程

李醫生建議，飲酒人士若有感自身的飲酒習慣影響到健康及與身邊人的關係，或是只有飲酒後才有清醒感覺，代表其酒癮已逐漸失控，應盡早求醫。

現今提供戒酒治療的以精神科為主，從身體及心理等方面為酗酒人士提供協助。首先，醫生會為患者作一系列的評估，包括初步了解其飲酒習慣、酗酒情況、嚴重程度、有否出現併發症等，之後還會嘗試了解酗酒人士喝酒的動機、過往的戒酒經驗、與身邊人關係，以所得資料分析出適合的戒酒治療模式及用藥量。其後，醫生會為患者進行身體檢查，看看身體機能及各個器官有否已受到損害。經過一番專業評估，醫生會設定完整的戒酒計劃，包括如何有系統地慢慢減低喝酒量，並考慮是否需要加入藥物治療。李醫生表示，戒酒進度因人而異，一般為期數個星期至數個月，情況很視乎戒酒者的決心，因此周邊人的關懷及鼓勵十分重要。

控制用藥 少副作用

而藥物方面，最常用的是俗稱「綠豆仔」的鎮靜劑。服用「綠豆仔」能減低戒酒時的不適，如對聲音敏感、心緒不寧等，並可減少併發症的機會。其他常見的戒酒用藥包括安眠藥、



抗焦慮藥等，而部分患者或需注射補充維他命 B 的藥針。醫生表示若藥物服用得宜，一般人很少會出現副作用，但若藥劑太重的話，戒酒者會出現昏迷情況。

五行一體 綜合診治

中醫認為，酗酒會引致慢性酒精中毒，《脾胃論·論飲酒過傷》中認為：「酒性大熱，傷元氣。」喝酒太多會令體質變得濕熱，釀成痰濁。濕熱令人有頭暈、頭重之感，並會出現幻覺、錯覺。而痰濁會令人神志迷亂、煩躁不寧。

註冊中醫師吳宛容表示，若酗酒人士需要戒酒，可通過調節體內陰陽平衡及調理身體，體質屬濕熱人士應着重清熱祛濕，而陰虛人士應以滋陰為主。中醫的戒酒方法大致可分成五步，以達到徹底截斷治療效果，稱為「五行一體綜合療法」：一戒、二清、三理、四梳、五根治。首先，中醫務求於短期內解除患者對酒精的強烈渴望，是為「戒」。然後，中醫會透過治療清除酗酒人士體內各個部位所儲存的酒精，謂之「清」。第三步的「理」，即調理因長期喝酒而造成的機能損害，令其由紊亂恢復至健康狀態。同時，中醫亦注重心理疏導，希望酗酒人士透過溝通傾談而減少對酒精的依賴，並增強戒酒決心，是為「梳」。最後的「根治」，即以關懷為主的心理療法徹底讓患者遠離酒精。

針灸耳穴 減輕徵狀

吳醫師表示，中醫學沒有一種中藥有直接的戒酒功效，但酗酒人士可透過各種調理神志、鎮靜心神的藥方間接幫助戒酒。另外，針灸戒酒亦是一大療法，針刺可緩解戒斷症狀，如減輕焦慮、敏感、失眠和抑鬱的徵狀，同時可增加活力，使戒酒者身心放鬆。目前，針灸戒酒的穴位以耳針為主，另刺激脾俞、肝俞、腎俞、內關、列缺、神門、足三里等都有幫助。吳醫師提醒酗酒人士，各種藥方、針灸療法都需遵從中醫師指示進行，以免使情況惡化。

戒酒何處去？

東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃

東華三院酗酒輔導服務，治療範圍包括全面評估、個人及小組輔導、健康活動，從精神及生活上協助戒酒人士遠離酒精。機構同時為患者家屬提供家人支援服務，處理因酒癮而衍生的婚姻、工作及家庭等問題。查詢：2884 9876

屯門酗酒診療所（醫管局）

服務包括身體及精神評估、戒酒、輔導、治療相關的精神及心理問題，如有需要，病人亦可被轉介至其他專科。查詢：2456 8260

戒酒無名會





由酗酒過來人組成，透過分享討論各人的經歷，輔導及協助有心戒酒的人士，達致互相扶持及鼓勵的目的。查詢：2578 9822

瓜蒂浸酒

吳醫師補充，雖然中醫沒有藥物針對戒酒用，但近年內地研究出「瓜蒂戒酒法」，以中藥瓜蒂浸酒服用，主要通過催吐、退黃疸而達到戒酒的目的。據統計，飲用者每天飲酒量均能逐漸減少，大多數飲用者可達到每天飲酒量減至2兩以下，而半年以上完全戒掉酒癮的人約佔1/5。

方法很簡單，將0.3至0.5克的瓜蒂浸泡在1斤白酒中，1至2周後飲用。若酒癮沒有明顯減低，可將瓜蒂劑量增加至0.5至0.7克。採用前，緊記諮詢註冊中醫師意見。

鳴謝：基督教家庭服務中心香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容、精神科專科醫生李德誠

- 完 -

