

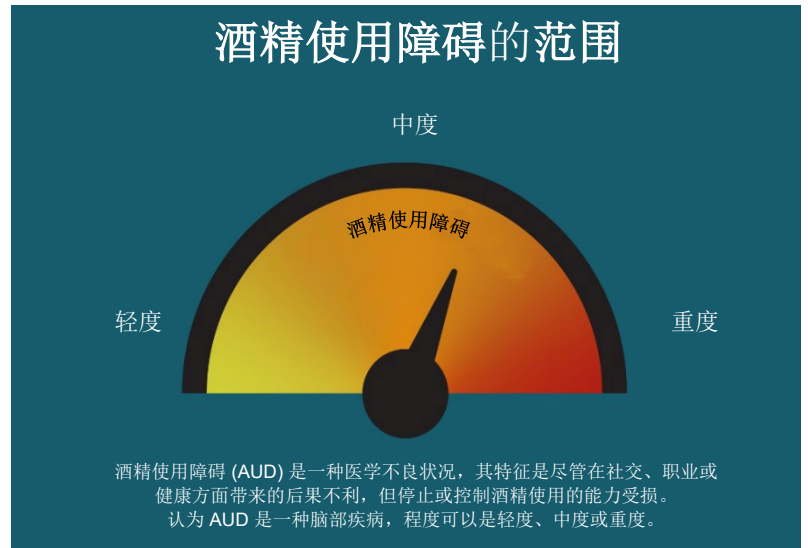
酒精使用障碍 (AUD) 是一种医学不良状况，其特征是尽管在社交、职业或健康方面带来的后果不利，但停止或控制酒精使用的能力受损。它涵盖了一些人称之为酗酒、酒精依赖、酒精成瘾和俗称酒精中毒的不良状况。认为 AUD 是一种脑部疾病，程度可以是轻度、中度或重度。酒精滥用引起的脑部持久变化使 AUD 持续存在，并使个人容易复发。好消息是，无论问题看起来有多严重，通过行为疗法、互助小组和/或药物治疗的循证治疗都可以帮助 AUD 患者实现康复并维持康复状态。

根据一项全国调查，2019 年有 1,410 万 18 岁及以上的成人¹（占该年龄组的 5.6%²）患有 AUD。在青少年中，估计有 414,000 名 12–17 岁青少年¹（该年龄组的 1.7%²）在此时间段内患有 AUD。

什么会增加 AUD 的风险？

一个人发生 AUD 的风险部分取决于他们饮酒的量、频率和速度。酒精滥用，包括豪饮* 和大量饮酒**，随着时间的推移，会增加发生 AUD 的风险。其他因素也会增加发生 AUD 的风险，例如：

- **较早开始喝酒。**最近的一项全国调查发现，在 26 岁及以上的人群中，15 岁前开始饮酒的人在过去一年中报告发生 AUD 的可能性是 21 岁或更晚才开始饮酒者的 5 倍以上。该组中女性的风险高于男性。
- **酒精问题的遗传学和家族史。**遗传学起着一定的作用，遗传率约为 60%；然而，与其他慢性健康不良状况一样，AUD 风险会受到一个人的基因与其环境之间相互作用的影响。父母的饮酒模式也可能影响孩子某天会患上 AUD 的可能性。
- **心理健康状况和外伤史。**各种精神疾病，包括抑郁症、创伤后应激障碍和注意力缺陷多动症，为 AUD 的合并症，并且与 AUD 风险增加相关。有童年创伤史的人也容易患上 AUD。



* 美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所 (NIAAA) 将豪饮定义为一种饮酒模式，其可使血液酒精浓度 (BAC) 达到 0.08%，或每分升 0.08 克酒精或更高。对于典型的成人，这种模式相当于在大约 2 小时内饮用 5 杯或以上（男性）或 4 杯或以上（女性）的饮品。

** NIAAA 将重度饮酒定义为在任何一天饮用超过 4 杯（男性）或超过 3 杯（女性）的饮品。

AUD 的症状是什么？

医务人员使用《精神疾病诊断与统计手册》第五版 (DSM-5) 中的标准来评估一个人是否患有 AUD 并确定疾病（如存在）的严重程度。严重程度取决于一个人根据其症状符合的标准数量——轻度（2–3 项标准）、中度（4–5 项标准）或重度（6 项或更多标准）。

医务人员可能会问以下问题以评估患者的症状。

在过去一年中，您是否：

- 有过最终喝了比预期更多或更长的时间的情况？
- 多次想减少或停止饮酒，或试图这样做，但无法做到吗？
- 花了很多时间喝酒？或感到不舒服，或得克服其他饮酒后的影响？
- 强烈的想要喝酒，以至于你不想干其他任何事？
- 发现饮酒（或因饮酒而感到不舒服）常常会干扰您照顾您的家庭或家人？或造成工作上的麻烦？或造成学业问题？
- 即使会给您的家人或朋友造成麻烦，还是继续喝酒？
- 为了喝酒而放弃或减少对您来说重要或有趣的活动，或使您感到愉悦的活动？
- 多次在饮酒期间或之后陷入会增加受伤几率的境地（如驾车、游泳、使用机器、在危险区域行走或进行无保护性行为）？
- 即使喝酒使您感到抑郁、焦虑或增加了其他健康问题，仍继续喝酒？或是在喝酒后记忆力减退？
- 曾经不得不喝比过去更多的酒才能达到想要的效果？或者发现您喝平时的饮酒量所得到的效果比以前小得多？
- 发现当酒精的作用消失时，您会出现戒断症状，如睡眠困难、颤抖、躁动不安、恶心、出汗、心跳加速或癫痫发作？或者感觉到不存在的东西？

任何这些症状都可引起关注。症状越多，就越急需改变。

AUD 的治疗类型有哪些？

有几种循证治疗方法可用于治疗 AUD。一种方法并不适合所有人，对一个人有用的治疗方法可能对另一个人无效。治疗可以是门诊治疗和/或住院治疗，由专科计划、治疗师和医生提供。

药物

目前，美国食品药品监督管理局已批准三种药物来帮助人们停止或减少饮酒并预防复发：纳曲酮（口服和长效注射剂）、阿坎酸和双硫仑。所有这些药物均为非成瘾性药物，可单独使用，也可与行为治疗或互助小组联合使用。

行为治疗

由持照治疗师提供的行为治疗，也称为酒精咨询或“谈话疗法”，旨在改变饮酒行为。行为治疗的例子包括短暂干预和强化方法、可建立动力并教授应对和预防复发的技能的疗法，以及正念疗法。

互助小组

互助小组为停止或减少饮酒提供同伴支持。大多数社区在方便的时间和地点以低价或免费的方式提供团体聚会，包括不断增加的在线聚会。这些聚会对有饮酒复发风险的个人可能特别有用。互助小组配合医疗专业人员提供的药物和行为治疗，可以提供宝贵的额外支持。

请注意：患有严重 AUD 的患者如果决定停止饮酒，可能需要医疗帮助以避免酒精戒断。酒精戒断是一个可能危及生命的过程，当长时间大量饮酒的人突然停止饮酒时，可能会发生这种过程。医生可以开一些药物来缓解这些症状，使该过程更安全和减轻该过程的痛苦。

患有 AUD 的人能否康复？

许多患有 AUD 的人确实可以康复，但在接受治疗的人中遭遇挫折很常见。尽早寻求专业帮助可以防止饮酒复发。行为疗法可以帮助人们发展技能，从而避免和克服可能导致饮酒的触发因素，例如压力。药物还有助于防止有较大复发风险（例如，离婚、家人死亡）的人饮酒。

需要帮助？

如果您对自己的酒精使用情况感到担心，并想了解自己是否可能患有 AUD，请访问[重新思考饮酒网站](#)。

要了解有关酒精治疗方案的更多信息，并寻找您附近的优质护理，请访问[NIAAA 酒精成瘾治疗导航系统](#)。

有关酒精和您健康的更多信息，请访问：<https://niaaa.nih.gov>

1 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.

2 SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

2021 年 5 月