



酒精使用疾患 (AUD) 是特徵為儘管造成不良的社會、職業或健康後果，卻仍無法停止或控制飲酒的一種疾病。它涵蓋了有些人稱為酒精濫用、酒精依賴、酒精成癮，還有俗稱的酗酒的狀況。AUD 被視為一種腦部疾病，可以是輕度、中度或重度。酒精濫用造成的持久性腦部變化會使 AUD 的狀況持續存在，並且使個體易於復發。好消息是，不論問題

有多嚴重，由行為療法、互助團體和/或藥物組成的實證治療都能幫助 AUD 患者達成並維持康復狀態。根據一項全國性調查顯示，2019 年有 1,410 萬名 18 歲以上的成人¹（佔該年齡層百分之 5.6²）患有 AUD。在年輕人中，估計有 414,000 名 12-17 歲青少年¹（佔該年齡層百分之 1.7²）在此時期中患有 AUD。

哪些因素會增加罹患 AUD 的風險？

一個人罹患 AUD 的風險，部分取決於其飲酒的多寡、頻率和喝酒速度而定。包括**暴飲***和**大量飲酒****在內的酒精濫用，持續一段時間後會增加 AUD 的罹患風險。還有其他因素也會增加罹患 AUD 的風險，例如：

- **年齡還小時開始飲酒。**近期一項全國性調查發現，在 26 歲以上的人當中，15 歲之前即開始飲酒的人通報過去一年內患有 AUD 的機率，是等到 21 歲以上才開始飲酒的人的超過 5 倍。此群體中女性的罹患風險高於男性。
- **遺傳和酒精問題家族史。**遺傳有其角色存在，可遺傳性約為百分之 60；然而，與其他慢性疾病一樣，AUD 罹患風險受個人基因與環境之間的交互作用所影響。父母的飲酒模式也可能影響小孩在將來有一天患上 AUD 的可能性。
- **心理健康疾病和創傷史。**有多種不同精神疾病（包括憂鬱、創傷後壓力症候群和注意力不足過動症）皆與 AUD 存在共病傾向，而且會伴隨較高的 AUD 罹患風險。有**童年期創傷**病史的人也容易罹患 AUD。

* 美國國家酒精濫用與酗酒研究院 (NIAAA) 定義暴飲為，使血中酒精濃度 (BAC) 達到 0.08%（或每公合 0.08 克酒精）或更高的一種飲酒模式。對於一般成年人而言，這種模式相當於大約在 2 小時內飲用 5 杯以上的酒（男性）或飲用 4 杯以上的酒（女性）。

** NIAAA 對大量飲酒的定義為，在任何一天中飲酒超過 4 杯（男性）或飲酒超過 3 杯（女性）。



AUD 的症狀有哪些？

專業醫療人員會使用*精神疾病診斷和統計手冊第五版 (DSM-5)* 中的診斷標準評估一個人是否患有 AUD，並且在患有此疾病時確定其嚴重程度。嚴重程度是根據患者的症狀，由其符合的標準數量而定：輕度（符合 2–3 項標準）、中度（符合 4–5 項標準）或重度（符合 6 項以上標準）。

健康照護者可能會詢問下列問題，以評估患者的症狀。

在過去一年中，您是否：

- 曾有最後喝下比您預期還多的酒或飲酒時間超過預期的經驗？
- 不止一次想要減少或停止飲酒，或曾做出嘗試，但卻無法做到？
- 花很多時間在飲酒上？或是花很多時間在經歷宿醉或從宿醉中恢復過來？
- 想喝酒到無法想到其他任何事情？
- 發現飲酒（或因飲酒而宿醉）經常干擾您對家庭或家人的照顧？或造成工作上的困擾？或學業上的問題？
- 即使對您的家人或朋友造成困擾，您仍繼續飲酒？
- 曾為了喝酒，放棄或減少從事對您重要、有趣、或是讓您感到高興的活動？
- 有不止一次在喝酒期間或喝酒後，陷入讓您受傷機率提高的處境（例如開車、游泳、使用機械、在危險區域中行走，或發生無保護措施的性行為）？
- 即使讓您感到憂鬱或焦慮，或使其他健康問題加重，您仍繼續飲酒？或曾發生記憶空白後仍繼續飲酒？
- 必須飲用遠超過您以往的飲酒量，才能達到您想要的效果？或發現您平常的飲酒量所達到的效果比以往少很多？
- 發現您在酒精作用消退時出現戒斷症狀，例如睡眠障礙、顫抖、躁動、噁心、出汗、心跳加速或癲癇發作？或察覺到不存在的事物？

上述任何症狀都可能構成擔心的理由。症狀越多，改變的必要性就越急迫。

AUD 的治療類型有哪些？

有數種實證治療方法可用於治療 AUD。但方法並不是通用的，對某人有效的治療方法可能對另一人無效。治療可採用門診病人和/或住院病人的方式進行，並且由專科計畫、治療師和醫師提供。

藥物

目前美國食品藥物管理局已核准三種藥物，以協助人們停止或減少飲酒並預防復發：naltrexone（口服和長效注射劑）、acamprosate 和 disulfiram。這些藥物全都沒有成癮性，且可單獨使用或與行為治療或互助團體結合進行。

行為治療

由執業治療師提供的行為治療（也稱為酒精諮詢或「談話療法」），其宗旨是改變飲酒行為。行為治療的例子包括短期介入和增強方法、建立動機並教導應對和預防復發之技巧的療法，以及正念認知療法。

互助團體

互助團體提供同儕支持以停止或減少飲酒。團體集會在多數社區中都有舉辦，其費用低廉或不須付費，而且時間和地點方便（包括越來越多的線上集會）。這代表他們對於有飲酒復發風險的人尤其有用。若與醫療專業人員提供的藥物和行為治療結合，互助團體可提供多一層寶貴的支持。

請注意：如果重度 AUD 患者決定停止飲酒，他們可能需要醫療協助以避免出現酒精戒斷。酒精戒斷是一種可能危及生命的過程，發生在長時間大量飲酒的患者突然停止飲酒的時候。醫師可開立藥物來處理這些症狀，並增加戒酒過程的安全性和減少痛苦。

患有 AUD 的人可以康復嗎？

確實有許多 AUD 患者復原，但治療過程中的挫敗是很常見的。及早尋求專業幫助可預防飲酒復發。行為療法可幫助人們培養技巧，以避免和克服可能導致飲酒復發的觸發因素，例如壓力。在個人面臨較高復發風險的時候（例如離婚、家人死亡時），藥物也有助於阻止飲酒。

需要協助？

如果您對自己的飲酒情形感到憂慮，並希望了解自己是否可能患有 AUD，請上[重新思考飲酒 \(Rethinking Drinking\) 網站](#)。

若要深入了解戒酒治療選項，並尋找您附近的高品質照護，請瀏覽[NIAAA 戒酒治療導航 \(NIAAA Alcohol Treatment Navigator\)](#)。

如需更多關於酒精和您健康的資訊，請瀏覽：<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