

一滴酒精即可喚醒記憶 酒癮病患 欲罷不能 酒癮末期欲戒，除非終身滴酒不沾 否則功虧一簣，包括含酒膳食 (一般料理滴酒去腥，薑母鴨、燒酒雞…)

近來明顯感受到寒意，12/22 即將冬至，天冷吃碗燒酒雞、薑母鴨，或來杯紅酒等，該是多麼快意之事，但若您是酒癮患者，卻可能讓您戒酒功虧一簣喔?!

長期主持戒酒團體的台中榮總精神科醫師林本堂指出，最近 1 年聯絡失聯的酒癮病患，竟有 10 人暴斃，還不包括因車禍等意外死亡的人數；他呼籲酒癮者一旦戒酒，就得滴酒不沾，否則即使只是一滴酒精，也足以喚起酒癮者的大腦的記憶，又喝到「排山倒海」的地步。

林本堂醫師指出，據他調查，死者多為 30~40 歲，正值壯年，10 人中，有人是當兵時開始飲酒，有人早在國中、小學時，就有喝酒習慣，到後來變成每天早上睜開雙眼，得先喝酒，才算真正醒過來的酒癮末期患者。

他表示，酒癮與體質有關，在沒有接觸酒之前，誰也不知道自己是否有此體質。酒癮初期症狀是喝酒後，覺得很愉悅；酒癮中期症狀為「少量多飲」，他們也發現不能再喝了，但又克制不住，只好靠著「少量、但喝的次數多」的方式「騙自己」。

一旦到酒癮末期，症狀為每天早上醒來第一件事，不是刷牙漱口，而是喝酒，不喝就全身無力，此時患者再也無力克制不喝。

他指出，已有酒癮者要戒酒確實不易，失敗率高達 7~8 成，因為此時只能「滴酒不沾」，

因為只要 1 滴酒，絕對一發不可收拾，就像雖然只開一個門縫，但洪水即會藉著這個門縫湧入，淹沒整個家一樣。

林本堂表示，在醫院接受戒酒治療，只要一星期，即可解掉酒癮患者身上的毒，但接下來，酒癮者必須終身「滴酒不沾」才能成功。

他指出，有患者為慶祝戒酒成功而聚餐，沒想到菜餚中，加了一點酒去腥味，但是這一點酒精就足以喚起酒癮者大腦的酒癮記憶，讓他馬上討酒喝，戒酒當場破功；也有人以為不喝酒，改吃薑母鴨、燒酒雞等有酒精成份食物，結果也是馬上又喝到爛醉如泥為止。

(98. 12/11 摘錄、整理自 98. 11/20 《自由時報》B12))