

喝酒要節制，人生不失智：遠離酒精性失智症

臺大醫院雲林分院精神醫學部 陳姿婷醫師

很多鄉親都知道喝酒傷肝等身體疾病，但更多不知道還會「傷腦」。酒精會直接傷害腦細胞，造成記憶力及專注力減退，認知功能退化，有些長期有飲酒習慣的人，甚至於再加上營養不良(如缺乏維他命 B 等)，會造成腦細胞更嚴重的傷害。根據研究顯示，每週飲酒量超過 7 罐啤酒，就會有失智的風險，若再多個三罐以上，失智的風險又增加 1.2 倍。死亡後屍體解剖發現大腦的重量及大小跟正常人相比有顯著的減少，也就是「酒精性腦萎縮」[慢性酒精消耗所致的大腦組織不可逆的減少]。

相信有些曾經“喝多”的鄉親，一定有過這樣的經驗，酒醒了之後，對於前一天發生何事，好像模模糊糊，甚至於已經記不起來，我們常常說「斷片」，其實是一種酒精性記憶空白，可能會導致對酒醉時發生的事件記憶受損，也容易增加其他傷害的風險。其中一項原因是喝醉時，當時的酒精量足以暫時阻止稱為海馬迴的腦區從短期儲存轉成長期儲存，就出現這些記憶力落差。這段期間，人看起來還是「醒著」，但腦部已經無法增加新的記憶了。

長期喝酒導致會維他命 B1 的缺乏，而造成腦部的病變，臨床上會有急性及慢性發作的症狀。急性發作的症狀包括步態不穩、意識混亂及眼球肌麻痺。發生時，只要能及時補充足夠的維他命 B1，就有機會復原，但有時會留下一些後遺症。部分的人在幾次的急性發作之後，會演變成長期的失憶症候群，此時患者對近期發生事件的記憶喪失，不但無法整合新的記憶，也無法回想起之前的記憶，然而他們對久遠以前事件的記憶並沒喪失。此外，這類患者對時間及地點的定向感很差，而且會有虛擬記憶的情形(亦即因記憶不好，會自行杜撰一些事件來彌補記憶的空缺)，通常他們都意識不到自己在這方面的缺陷，且一旦出現這種症狀，即使補充足夠的維他命，仍然無法好轉。

阿明 50 多歲，被鄰居叫“酒空阿明”，只見阿明坐在門口，有時喃喃自語，一直咒罵前妻，有時眼神渙散，不知道在想甚麼...

鄰居說，以前阿明不是這樣，工作非常認真，天還沒亮就去田裡，自己的田忙完，還去幫忙鄰里噴農藥，有工叫他，他就去，阿明說，希望賺多一些錢讓妻小過好的生活，不要像自己以前一樣，家裡沒錢，國中畢業就被叫回家工作，“一輩子沒出息...”。但因為天氣熱，每天一定要來幾罐冰啤酒，想要補充體力，阿明就喝「維士比」、「保力達 B」，有時還學個時髦，加點「莎莎亞」，閒暇時，再抽根菸，阿明覺得人生就非常幸福，好像又儲備好精力，準備接下來的工...

這樣的情節，常常在我們善良純樸的農業社區上演，讓大家覺得心疼與惋惜，因此，若我們自己或生活週邊有類似的狀況，希望大家幫忙一把，衛生局及衛生所都有提供相關資源及醫療轉介/補助喔！

雲林縣衛生局網站：雲林縣張麗善縣長呼籲酒癮問題成因複雜，常是生理及心理因素的疾病，需要家人的支持鼓勵與耐心陪伴，喝酒減一杯，幸福多一倍，雲林縣酒癮治療機構幫助民眾有效的進行酒癮戒治，推動酒癮治療費用補助方案，有意願戒酒之民眾，每人每年最高 4 萬元治療費用，民眾可洽當地衛生所或撥專線 537-8626 尋求相關資源。避免讓酒精對個人及社會造成危害。

作者簡介

陳姿婷醫師

現職：台大雲林分院精神醫學部

學歷：台大醫學系醫學士

高雄醫學大學行為科學研究所碩士

經歷：台北榮民醫院總醫院玉里分院主治醫師，身心醫學科主任