

# Alcohol Use Disorder

## 在亚裔美国人中的酒精使用疾患



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

### 你知道吗?

- 重度饮酒会增加痴呆的风险 (记忆力丧失)。
- 在亚洲文化中, 轻微低头, 并用双手承接, 饮用, 或者倾倒液体是尊重对方的表现, 尤其是在长者面前。
- 肝脏是处理酒精的部位。许多东亚人没有肝醇素来辅助分解酒精, 导致酒精变成了一种有毒的物质, 会破坏脱氧核糖核酸, 增加患癌风险, 引起面部潮红 (亚洲红脸)。
- 在美国, 酒精是最常见的一种被滥用的物质。大麻是第二常见的被滥用的物质。
- 如果在醉酒状态驾车行驶被抓到, 您将会面临上千刀的罚款, 也会依法在您的大学申请或者工作申请中记录在案。



### 为什么东亚人喝酒会脸红?

#### 为什么人们会喝酒?

- 社会风气
- 为了暂时改善心情
- 为了暂时缓解焦虑
- 同辈压力
- 为了释放压力
- 为了享受

对于尝试用酒精来处理严重情绪问题或者焦虑的人来说, 喝酒是一种自我药疗。但这些人需要帮助, 而不是更多的羞耻感和污名化。参与心理咨询或者参加12步骤的项目会给他们带来很大的改变。

### 你知道重度饮酒可能会带来永久的记忆力丧失吗?

#### 酒精会造成什么样的医疗问题?

- 在全世界15-49岁的人群中, 酒精使用疾患是造成死亡或者残疾的风险因素的第一位。
- 酒精比香烟, 事故或者自杀携带更高的死亡风险。
- 酒精会妨碍您短期或者长期的思维方式:
  - 在短期内是如何影响您的? 举止冲动, 口齿不清, 无法直线行走。这也是为什么人们会因为酗酒驾车而被逮捕。
  - 长期以来, 慢性饮酒会使您处于更高的永久记忆丧失和痴呆的风险。
  - 在您停止饮酒后会发生什么? 情绪降低, 焦虑感增加。
  - 总的来说, 酒精是致郁的。它会减缓大脑思考, 并引起情绪问题。
- 在怀孕时饮酒会对婴儿造成永久伤害。
- 饮酒也和其他医疗问题相关:
  - 高血压
  - 肝病
  - 心脏病
  - 乳腺癌, 口腔癌,
  - 中风
  - 喉癌, 食道癌, 肝癌, 大肠癌,



#### 什么导致了亚裔的酒精使用?

- 移民经历中由于经济困难, 工作问题, 文化适应, 社交孤立所带来的压力, 会导致发展成酒精使用疾患。
- 亚裔群体受到不公平的对待会导致有更高的患有酒精使用疾患和酒精依赖症候群的可能性。
- 在高中生和大学生中, 同辈压力, 和想要“适应”环境是导致饮酒的原因。这个问题在几起在亚裔兄弟会中和酒精相关的死亡事件中尤为突出。

#### 东亚社群中会导致酒精使用增加的文化现象:

- 许多公司会举办每周或者每月的公司聚餐活动:
  - 韩语中称为“公司饭局”。
  - 日语中称为“饮酒会议”。
- 这些饭局的通用规则是:
  - 雇主会认为不参加饭局不合时宜。
  - 在文化上, 着重强调对长者和等级表示尊重。在这种情况下, 很难拒绝来自长者对于喝酒的邀请。
- 在接受酒精相关的治疗还是接受精神科治疗方面, 还是有很严重的污名化。



# 家庭成员中有您知道会喝酒的吗?

## 有哪些标志可以表明您和您的伴侣可能会有和酒精相关的问题?

- 喝酒之后断片, 昏睡, 或者失忆。
- 无法控制酒精使用数量和频率。
- 因为酒精使用导致在工作, 学校或者人际关系上有问题。
- 因酒精使用而失去机会。
- 需要增加酒精用量来达到预期的效果。



## 什么是酒精使用疾患?

指即使饮酒会导致严重的问题但仍继续饮酒的一种慢性精神类疾病。

## 酒精使用疾患在亚裔中有多常见?

- 在2001-2002年中, 亚裔每日酗酒率(8-19%) 低于白种人(23-30%)。
  - 由于“模范少数族裔”刻板印象, 酒精使用疾患在美国的亚洲和太平洋岛民中仍被低估。
  - 尽管和白种人相比, 亚裔有更低的物质使用率, 但他们也更少接受治疗。
- 酗酒和酒精使用率在美国出生的亚裔年轻人(包括18-25岁) 中正在增加。
- 在近10年中, 酒精滥用在亚裔人群中增加了两倍至五倍。
- 许多亚裔人群比第一代移民群体有更高的物质滥用率。

## 我如何知道我有饮酒问题?

AUDIT 是一个用于评价过度饮酒的量表。

1 杯相当于 | 12 盎司啤酒 = 5 盎司红酒 = 1.5 盎司白酒 (1 杯烈酒)

评分 | 0 = 从不喝酒 1 = 一个月少于一次 2 = 每个月一次  
3 = 每周一次 4 = 几乎每天

问题	得分
在过去的一年里你有多经常...	
...一旦开始饮酒就会有控制不住一直想要喝下去的情况?	0 1 2 3 4
...因为饮酒而无法参加或完成你平常应该做的事?	0 1 2 3 4
...在早上未进早餐之前, 或者宿醉之后, 觉得要喝点酒才会觉得比较舒服?	0 1 2 3 4
...酒后觉得内疚不应该这样喝酒?	0 1 2 3 4
...酒后忘记前一天或前一晚的情况?	0 1 2 3 4
你或者其他人有没有因为你喝酒的问题而受到伤害?	0 1 2 3 4
你有没有亲朋好友建议你不多喝酒或者少喝点?	0 1 2 3 4

### 最终得分:

- 8分或以上: 代表饮酒情形已经至少达到问题性饮酒的程度。
- 男性: 15分或以上表明可能有酒精依赖。
- 女性: 13分或以上表明可能有酒精依赖,

## 我想要停止饮酒。我需要知道些什么?

- 如果您之前酗酒或者每日饮酒, 请不要突然停止饮酒而是告知医生您想要停止饮酒的原因。因为突然停止会有生命危险。
- 您可能会有发作, 幻觉, 严重的高血压, 高心率等问题导致中风或心脏病发作。
- 您可能会感到非常不舒服以至于去重症监护室。
- 你可能会接受脱毒治疗来防止有危及生命的健康问题产生。



## 什么是脱毒治疗?

- 酒精脱毒是一个用安全的医疗方法来停止酒精使用的过程。通常会用药物来协助。
- 有些酒精脱毒治疗需要住院, 但有一些会在专门的脱毒治疗机构进行, 甚至在医生的协助下也可以在家里进行。

## 有哪些药物或者非药物治疗方法可以帮助减少酒精使用?

- 在成功的脱毒治疗之后, 药物治疗可以协助减少对酒精的需求:
  - 纳曲酮
  - 阿坎酸钙缓释錠
  - 双硫仑
- 也有一些有效的心理治疗方案:
  - 动机增强疗法
  - 认知行为治疗
  - 12步治疗项目, 例如戒酒匿名协会
  - 团体治疗
- 康复中心对于一些人来说也有帮助。

