

酒精成瘾属于一种精神疾病

正月里门诊每周接诊三四十名患者,呈现年轻化趋势

龙年正月,走亲访友,聚会不断,觥筹交错间不知不觉就会喝多。近期,在我市首个“物质依赖专病门诊”(俗称“成瘾门诊”)上,平均每周都会接诊三四十个酒精依赖患者,并呈现年轻化趋势,住院治疗的患者中最年轻的仅二十出头。



CFP供图

酒精成瘾是一种疾病 不及时医治后果严重

2月29日,在南通四院物质依赖门诊上,42岁的张先生(化姓)前来就诊。“我不喝酒的时候很正常,一喝酒就管不住自己,容易发酒疯,喜欢吐槽别人,跟人吵架,甚至摔东西、掀桌子。现在同事都不敢喊我吃饭了。我真心想戒酒!”

经过问诊,医生得知,张先生的酒瘾已经十多年了,近年来越发严重,每天几乎都要喝上一斤白酒,饭菜吃得不多,只是对酒感兴趣。“这是典型的酒精依赖症状。”南通四院精神科副主任、主任医师严琦介绍,酒精依赖症患者绝非单纯喜欢喝酒那么简单,他们对酒精的渴望如同对食物或水的需求一样强烈,这是一种精神疾病,需要综合治疗。

近年来,随着社会经济的发展,工作、家庭压力的增加,加上酒文化

的盛行,越来越多的年轻人嗜酒如命。“从接诊情况看,平均年龄40岁,男性居多,但也不乏二三十岁的年轻患者,年轻化趋势较为明显。”严琦透露,前不久,该院就收治了一个二十出头的小伙子,由于找不到工作,心情苦闷,常年借酒消愁,导致出现酒精依赖。

众所周知,长期过量喝酒对身体健康不利。“但令很多人忽视的是,长期酗酒对心理健康同样不利。”严琦告诉记者,酒精依赖患者如果不及时医治,会逐渐影响睡眠,导致工作、人际交往能力下降,性格变得自私自利,出现攻击性行为,甚至患上酒精性脑病,出现幻觉……

“我们曾收治一个重度酒精成瘾患者,酒后将家里的房子放火烧了,患者本人双上肢也重度烧伤,酿

成了无法挽回的严重后果。”严琦强调,酒精成瘾一定要早发现、早治疗,避免害人害己。

如何判断一个人是否酒精成瘾呢?严琦给出了答案:对于每天都喝酒的人群,可尝试短暂停止饮酒,如果在停酒48~72小时内出现双手震颤、全身出汗、心跳加快、烦躁不安等症状,并且对酒精的渴望非常迫切,多半可以确诊为酒精成瘾患者。“酒精成瘾与喝酒的品种、酒量无关,主要表现为没有及时喝到酒就会产生缺失感、烦躁感;如果及时饮酒,则有舒畅感、满足感。”严琦说,不少酒精成瘾患者为了喝上一口酒可以说“不择手段”,比如,为了随时随地喝一口,出现藏酒行为,甚至连烧菜用的佐料酒都不放过。

自行在家戒酒风险高 住院综合治疗有保障

不久前,35岁的酒精依赖患者王先生(化姓)被家人送到了南通四院ICU病区抢救。“患者在家人的劝说下,自行在家戒酒,结果出现了严重的戒断反应——意识障碍、高热、肺部感染等症状。”精神科主治医生金亚玲介绍,幸亏在该院精神科、心内科、呼吸科等多学科携手救治下,患者才保住了一命。

相关医学统计显示:不科学的戒酒导致死亡的风险高达30%左右。“对于酒精成瘾患者而言,戒酒绝非熬一熬就过去了那么简单。”金

亚玲解释,酒精依赖的治疗是一个复杂的过程,不建议患者在家中自行戒酒。所有酗酒者均有慢性酒精耐受性,而一旦戒酒后,人体会因为缺乏酒精而出现各种戒断反应,还可能导致多种基础疾病暴发。轻者可能只是手抖、心慌、血压升高、烦躁不安等,但重者可能出现癫痫、幻觉,甚至发生昏迷、死亡。

“一定需要专业的医生进行指导和治疗,住院戒酒是最好的选择。”金亚玲说,对于出现严重戒断反应的患者,可以通过药物治疗进

行缓解,而医院多学科急救治疗体系也可以保障患者的生命安全。

严琦介绍,住院戒酒治疗通常包括药物治疗、心理治疗、康复训练、生活方式调整等多个方面。“我们有专门的心理师、康复师为患者服务,住院治疗也可以营造患者与酒精完全隔离的环境,有利于彻底戒断。”他还提醒,部分双向人格障碍患者往往合并物质依赖症状,更容易出现酒精成瘾,一旦成瘾后又会上加重原有的精神疾病,这类群体更需要及时住院诊治。

患者戒酒意愿很关键 缺乏监管复饮概率大

“不喝酒不好办事”“别人劝酒,不好意思回绝,否则感觉不给别人面子”……调查发现,不少酒精依赖患者往往从人情往来方面找借口,很少从自己身上找原因。长此以往,不喝酒的时间越来越少,最终发展成天天喝、顿顿喝。

“患者本人有主观戒酒意愿非常重要。”严琦坦言,这部分患者的心理治疗十分重要,要让他们充分认识到除了喝酒外,还有其他社交

方式可以增进人与人之间的交流,比如,约朋友一起打球、爬山等。他建议,对于酒精依赖人群,可以培养体育运动方面的兴趣爱好,转移注意力。

“如果缺乏自律意识,酒精依赖患者出院后复饮的可能性很大。”金亚玲介绍,曾有一名老病号前后住院20多次,病情好转后,一遇到朋友聚会,又管不住自己“喝大了”,很快再次回到天天喝多的老样子。她

强调,这类患者出院后应坚持做到“滴酒不沾”,同时家人、朋友务必加强提醒。

当前,酒精依赖及其相关问题是仅次于心血管病、肿瘤,位居第三的全球性公共卫生问题,引起了全社会的共同关注。在这一背景下,去年8月,南通四院专门开设了全市首个“物质依赖专病门诊”。医护人员呼吁:市民饮酒适可而止,莫贪杯、别劝酒! 本报记者冯启榕

世界杯跳水赛蒙特利尔站落幕 陈若琳两弟子夺2金1银1铜

晚报讯 北京时间3月4日清晨,2024年世界杯跳水赛蒙特利尔站落幕,南通名将、中国跳水队教练陈若琳指导的队员获得2枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌的佳绩。

本届比赛,陈若琳主管的队员全红婵、练俊杰分别参加了女子和男子10米跳台各两个项目的比赛。经角逐,全红婵获得女子10米跳台双人跳冠军、单人跳亚军,练俊杰获得男子10米跳台双人跳冠军、单人跳季军。蒙特利尔站是今年世界杯系列赛中的第一个分站赛,本月和下月他俩将参加德国柏林分站赛以及在中国西安举行的总决赛。

全红婵和练俊杰均是中国跳水队备战巴黎奥运会的重点选手,最近三个赛季他俩在双人跳项目上均保持全胜,全红婵多次获得国际和洲际比赛单人跳冠军,巴黎奥运会他俩如成行有望夺得2~3枚金牌。记者王全立

法国公开赛周二开幕 石宇奇被列为男单二号种子

晚报讯 2024年法国羽毛球公开赛将于当地时间3月5日在巴黎拉开帷幕,南通名将石宇奇以男子单打2号种子选手身份参加角逐。

时下,为期一年的巴黎奥运会羽毛球项目系列积分赛已进入尾声阶段,全部比赛将于4月下旬结束。目前,石宇奇暂居男子单打积分排名榜次席,今后一个多月他如能保持在排名榜前三位,积分赛结束后他将在奥运席位抽签中处于十分有利的位置。

法国公开赛赛事级别是超级750赛,属于奥运积分赛期间等级较高的赛事。本届法国公开赛,石宇奇以2号种子选手身份分在男单下半区,首轮对手是东道主选手波波夫,如能闯进首轮,下半区的主要对手还有李梓嘉(马来西亚)、普兰诺伊(印度)、安东森(丹麦)、奈良冈功大(日本)等。 记者王全立

75人参加、为期一个月 国青集训队在通州进行今年首次集训

晚报讯 昨天,位于开沙岛的中国乒乓球通州训练基地的主训场门口,传来乒乓球的击打声,75名中国国青集训队成员正在这里挥汗如雨、刻苦训练。

据了解,此次来通州参加集训的队员来自20个省份,分别处于2008年到2012年5个年龄段,均在前一段时间举行的全国选拔赛中杀入16强。“这是今年的首次集训。将全国高水平的乒乓球队员聚集到一起训练是为了更早地发掘人才、培养人才,为国家队输送新鲜血液。”国青集训队负责人谢悦章介绍,此次集训队是2月24日到通州报到的,将一直训练到3月23日。记者任溢斌 黄艳鸣