



IT男每天睡前一杯红酒 七年后竟成了酒精依赖症患者 陪女儿住院 半夜酒瘾发作 到处找酒喝

市七医院病房住了20位酒精成瘾者 文化程度都较高 本周六有酒精依赖义诊、讲座 欢迎参加

记者 张姝 通讯员 徐康

本报讯 年底醉酒者天天有。在好心相劝请勿贪杯的同时,人们可能忽视了一个问题——有一部分人的喝酒行为是不受意志控制的,“这其实是一种病,理论上每个人都可能得。”昨天,杭州第七人民医院精神科病区盘圣明主任就讲了这么一个病例,蛮令人感慨的。

IT男睡前爱小酌红酒 7年后成为酒精依赖症患者

2015年,市七医院开出物质依赖门诊,来看的有药物成瘾、毒品成瘾、酒精成瘾等患者。

其中,来看酒精依赖的病人数量越来越多,在门诊看后,他们回家后往往干扰较大,治疗效果打了折扣。为此,医院开设了病房,去年又增加了床位,开辟了两人间、四人间专门给酒精依赖症患者住。昨天,在市七医院精神三科物质依赖病区,70张病床有20张住着酒精依赖症患者。

以这20例患者为样本看,他们清一色是男性,年龄从30多岁到60多岁,职业有白领、公务员、私企老板、国企退休人员等,大多数都是高学历者。

“倒不是酒精依赖主要在这部分人群中,而是他们所在圈子的文化程度相对较高,能尽早识别出问题。”盘圣明主任说,20名病人中,首次住院的病人几乎都认为自己没有病,不需要住院,都是经家属劝说过来住院的。

不仅仅是大众对酒精依赖认识不足,在国内医疗界,这也是近年来才开始重视的研究领域。盘圣明主任说,病房里有位男病人的故事蛮典型——

IT男,34岁,杭州人,在南方某一线城市一家网络公司任中层,年薪40多万。在他老婆坚持下,他从单位请假提前回杭过年,实际上是来市七医治疗酒精依赖。

近距离看他,鼻尖红红的,毛孔很大就是俗称的酒糟鼻。盘主任说,酒精依赖症患者常年喝酒后,面部皮肤毛孔扩张,会有一点潮红,但大部分人可能没明显特征。

男子和老婆是大学同学,有个7岁女儿。面对记者,他老婆说起了这个过程——

老公爱喝酒的喜好从大学时就有了。

毕业两年,两人结婚了。IT行业加班是常态,老公回家时往往是深夜,睡前要放松一下,小酌一杯红酒。

白天有时红酒,有时白酒、黄酒,反正什么酒都喝。酒量嘛,白酒三四两,有时也一斤。一斤白酒对我老公来说,不算什么。我觉得老公酒量蛮好的,喝完没发过酒疯,酒后还助眠、放松心情。

直到一个月前,女儿生病住院了,那一夜我们夫妻俩在医院陪夜。

到了每天喝酒的时间了,老公开始满头冒汗、手发抖,整个人浑身难受。

医院里没酒,而女儿在医院里又很需要爸爸陪着,但老公就是控制不住地要到处找酒喝。

临近深夜,商店都关门了,老公最后在一个24小时便利店买到了一小瓶劲酒,一饮而尽,之后全身舒坦了。

在那一刻,我意识到,老公从26岁开始养成的睡前小酌红酒的习惯,在7年后发展为一种瘾了。

更让我警惕的是,老公可能有酒精依赖的遗传背景,他的爸爸也很爱喝酒,酒后会出现情绪低落等问题,为此就医过。

我网上查阅到盘主任是这方面的专家,就督促老公来这里住院了。

“他起初是强烈反对住院的,认为来医院就是戒酒,会很痛苦。实际上这是误区,对于酒精依赖的治疗,初期我们会通过药物治疗减轻手抖、出汗、烦躁、全身不适等戒断症状,我们还会解决停止饮酒后所带来的一系列问题,如睡眠问

题、情绪问题等,出院之前我们还会跟进心理治疗,帮助病人识别高危情景,减少饮酒渴求,并通过动机增强访谈帮助他们减少复饮。”盘主任说,我们最担心的是病人否认自己饮酒的相关问题而拒绝治疗,持续长期饮酒直至出现酒精肝、肝硬化、记忆力障碍,甚至是神经系统的多方面危害才后悔莫及。

“长期饮酒所带来的‘快感’延迟,我们称之为犒赏系统的迟钝,还有酒量的提高,就像两条抛物线,先是亦步亦趋上升的过程,在这个过程中,由肝脏等器官机能的损耗,再往后,酒量就下去了,酒癮了。”

盘主任说,很多爱喝酒的人,并不觉得自己有病,或有酒癮,只是无酒不成席,喜欢喝一点,但逢喝必醉,刚开始感觉是酒量一天天见长,酒量长了,本来半斤不会醉,后来能喝一斤了,以为很能耐,越喝越高兴,后来,感觉再喝下去还能长,殊不知,这个“量”什么时候界限模糊了自己都不知道,每喝必醉,每醉必断片,其实这个时候已经是呈抛物线往下滑了。“所以,当你的酒量临界线出现模糊时,你就该知道,你出问题了。”

为什么很多人听多了医生专家的建议仍没有触动?“因为从身体健康角度来警示,其说服力有一个bug呢,那就是疾病的潜伏期,因为年轻人是不会在意10年或者20年以后的身体状况的。”

回到上面的病例,为什么IT男睡前小酌红酒的爱好发展成酒精依赖?“答案是,他每日的酒精摄入量超过了安全标准”。

世卫组织推荐的低风险饮酒量(安全标准)是——

第一,每天饮酒不超过20克纯酒精(酒精度数×酒的摄入量×0.8=纯酒精量);

第二,频率是每周不超过5天(每周至少2天不喝酒)。

盘主任说,理论上酒精依赖可以覆盖所有人群。当然每个人的酒量不同,遗传背景也不同。如果超过了安全标准,那么形成酒精依赖的风险就会高。“一个人从少量饮酒逐渐加重,经历高风险饮酒、有害饮酒,最后到酒精依赖,这大约需要10年左右的时间”。

大脑的犒赏机制 是酒精依赖成因

酒精对人的危害是全身性的,除了大家所知道的酒精性肝病外,它对人的神经系统、消化系统、心脏、骨骼及心理等都会有影响。其中,对神经系统的影响尤其明显,到了晚期,明显影响大脑功能,损害智力、记忆,而且这些损害几乎是不可逆的。

“识别喝酒是爱好还是一种病态,有一个区别方法是自控力。喝到一定量时,问问自己,能不能随时放下酒杯?”盘主任说,很多人喝到后面,是放不下的酒杯,一定要喝到醉;有些人说,我也不是天天喝啊,但他们往往一喝起来就三四天连续喝,喝到不省人事,然后睡上几天。这些都是病态的,要引起重视。

“你现在可能不觉得自己喝酒有问题,当等到不知不觉中对酒精形成依赖,再想要戒酒,就相当困难了。因为,酒精依赖是一种脑部疾病。”

“酒精依赖在我们大脑中形成了病灶,当病人看到酒或和以前喝酒有关的线索,比如酒瓶、酒吧环境,大家在一起喝酒的欢快氛围等,这些



单位年会结束后去唱歌,两个同事酒喝多了,光着膀子抱在一起躺地上。
快拍小友 钦强 摄

温馨提醒:

随着年底聚会逐渐增多,因过度饮酒而导致酒精中毒的情况也多起来。昨天,杭州市卫计委发出健康提醒,杭城各大医院最近每天都接到不少醉酒病人,希望亲友不要让醉酒患者单独睡;重度醉酒如催吐后症状不缓解及有心血管疾病的患者,应及时送医并保持侧睡,避免呕吐物引起窒息。

都会刺激这些病灶兴奋,引起我们大脑相应的反应——一个可以控制情绪反应的犒赏系统。”

盘主任解释说,当犒赏系统通路上的神经细胞释放出“制造幸福感”的多巴胺时,我们就能体验到快乐。在正常情况下,多巴胺会很快被重新摄取,愉快感消失。

但酒精会抑制多巴胺的重新摄取,增加多巴胺的释放,人会产生更强烈更持久的愉悦感,甚至陶醉感。而在酒精的不断作用下,犒赏系统会变得越来越迟钝,需要不断提高酒量,来刺激犒赏系统产生新的愉悦感,为此陷入恶性循环。

“这种犒赏系统的情绪反应机制很原始,并有巨大的潜力,为了达到这种欣快感、陶醉感,人可以放弃一切,酒精依赖就是通过这种潜力的刺激和不断激发而产生的。”

本周六欢迎参加酒精依赖义诊、讲座

盘圣明主任说,快速筛查酒精依赖可自问四个问题:

- 1.你有没有感到你应该戒酒。
- 2.当别人责备你的饮酒问题,你是否感到不高兴。
- 3.你是否对自己的饮酒问题感到内疚/自责。
- 4.你是否一睁开眼睛就要喝酒以避免不适。

如果你有需要,欢迎本周六(1月21日)10:00-11:30,在浙江图书馆文澜厅,盘圣明主任将有一场“健康饮酒 远离疾病”的免费讲座,现场听众有机会获得免费检测。这个检测项目叫“酒精代谢能力基因分型检测”,不进医保,平时要自费310元,采用抽血方式。

同时,当天13:30-16:30,在市第七人民医院(天目山路)门诊楼2楼还有一场酒精依赖义诊。义诊专家团队为:盘圣明、刘军云、孙继军、王卓。