

岁末年初,聚会变多。有时候一上饭桌,就会有人建议“先喝一杯酒,暖暖身”,有人劝说“多喝两口没关系”。入冬以来,北京安定医院成瘾医学科主治医师贾圣陶忙碌起来,前来戒酒的中老年患者有所增加。他提醒,不能轻视酒精成瘾,这是一种需要由精神专科医生诊断的疾病,戒酒建议越早越好。

每天都喝算有酒瘾吗?

酒精依赖症患者越来越年轻

● 求医

出现身体不适才想戒酒

张俊奥最大的爱好是在家喝酒,有时甚至起床后就开始独酌。最近10年,他几乎每天至少要喝1斤白酒。他一直认为喝酒能暖身,所以每到冬季还会增加饮用量。12月2日晚上,张俊奥照常喝了很多酒,结果次日起床时,他感到强烈的心悸,便到医院检查。

“感觉心跳得很快,太难受了。”张俊奥紧张地求助医生。

经过心肌酶检查、冠脉CT、心电图等一系列检查后,医生判断,张俊奥目前患有缺血症状,应该立即戒酒。长期酗酒极可能诱发更严重的心脏疾病。

北京安定医院成瘾医学科主治医师贾圣陶表示,很多人都觉得喝两口酒,身体会暖和起来。这是因为血液中酒精浓度提高了,血液流动速度加快,导致身体发热。但通过“饮酒暖身”,散热也很快,甚至会导致人体内部核心组织和器官的体温

丢失。

不仅如此,过量的酒精摄入还会损伤肝脏,造成酒精性肝炎、肝硬化,甚至肝癌变,还会导致消化道出血、心脏病、急性或慢性胰腺炎、糖尿病、贫血等诸多问题。贾圣陶说,酒精成瘾还极易导致精神和情绪方面的问题,如情绪不稳定、敏感多疑、记忆力衰退,甚至抑郁、出现幻觉、癫痫等问题。

“但患者往往是出现了身体不适,才会想到主动戒酒。”贾圣陶说,中老年人长期饮酒后抵抗力更低、免疫力更差,还可能容易导致其他并发症等。

“中老年人更应尽早戒酒。”贾圣陶举例说,67岁的酒精成瘾患者戴铭,长期卧床,已经出现肺部感染。这种情况下,戒酒治疗药物的剂量会受到限制。“呼吸系统疾病会导致相关药物的副作用风险更高,所以戒酒用药需要反复斟酌,难度更大。”

● 诊断

酒精成瘾属于精神疾病

来到成瘾医学科门诊时,患者刘勇一直在不停地抱怨,“要不是妻子非让我来,我才不会来。非要住院治疗么?”

刘勇认为,自己并非天天饮酒,所以压根不算得病了。“平时周一到周四,滴酒不沾。只有周五晚上下班后才开始喝,周末都会喝”。他自己判断,这最多算是周末放松,根本不算酒精成瘾。

不久前,刘勇面部出现水肿,爬两三层楼就会气喘吁吁。到医院心内科检查后发现,他已经患有酒精性心脏病、心脏功能衰竭,建议住院治疗。

“一些患者认为酒精成瘾不是病,能够自行戒断,拒绝接受住院治疗,这是错误的。”贾圣陶表示,是否为酒精成瘾也应由精神专科医生诊断,而不是自行判断。

临床中,酒精成瘾有严格诊断的标准。贾圣陶介绍,一般来说,适当摄入酒精不会有较为明显的不良影响。但是,如果一个人长期大量喝酒,一旦停止饮酒很容易出现戒断综合征,具体表现为舌颤、出汗、心情烦躁、焦虑等。

记者看到,患者在安定医院成瘾医学科门诊就诊时,要先填写一张筛查量表,问题包括饮酒次数、饮用量等问题。根据量表结果,医生综合判断患者对饮酒是否有强烈的欲望或冲动感、饮酒行为的控制能力是否受限、减少或者终止饮酒是否会出现生理的戒断状态等情况。之后,医生才选择合理的治疗方式,包括药物、心理、住院等方式。

贾圣陶向刘勇耐心地解释,酒精成瘾并不意味着天天饮酒,隔几天就大量饮酒的行为叫做“山型饮酒”,也属于酒精成瘾的一种。对这类人群而言,每一次饮酒都是强刺激,成瘾和戒断的症状往往非常明显。“如果不及时干预,容易出现很多危险情况,比如急性消化道出血、呕吐、贲门撕裂,甚至危及生命。”

在贾圣陶的劝说下,刘勇最终接受了住院治疗的方案。“近期,我们平均每天接诊约20名酒精成瘾患者,大约四分之一的患者需要住院治疗。然而,最终愿意住院的患者可能也就有一两名。”贾圣陶说。

● 治疗

嗜酒者互戒摆脱酒瘾

王功胜是一名网约车司机。在妻子的陪同下,他前来接受酒精成瘾住院治疗。“他每天至少喝一斤酒,我们劝也不听。他还经常发脾气,家里不让喝,就自己偷偷喝。”妻子埋怨道。

入院之后,贾圣陶根据王功胜的饮酒量、饮酒模式以及情绪、行为方面的症状,制定了酒精的药物替代治疗方案。随着治疗推进,王功胜的精神状态逐渐恢复。但是,住院一周后,他出现抵触治疗的情绪。“我现在也不想喝酒了,给我开点药,我带回家吃不也一样吗?”王功胜说。

“药物仅能够解决您身体对酒精的依赖,但酒精成瘾其实也是心理和精神依赖。”贾圣陶介绍,王功胜第二阶段的治疗就是参加“嗜酒者互戒会”,即通过与其他嗜酒者交流经验、互相支持、互相鼓励,从而从酒精成瘾中解脱出来。

在病房,王功胜和病友们分享个人心路历程。“我是一名司机,家里不让我喝酒。我就通常选择限

行那天,一口气儿买上三五瓶酒,偷偷坐在车里喝,喝完再回家。”

病友们围成一圈,听着王功胜的叙述。当他回忆,有次喝完酒,他骑电动车接孩子放学,结果不小心把路人撞了,自己也受伤进了医院。大家纷纷表示太危险了。

“我这回来住院,一定要把酒戒了!”病友们一起为他的决心鼓掌。

目前,王功胜已经完成治疗计划,顺利出院。一个月后,来医院复诊时,他主动告诉贾圣陶,自己出院后也继续参加“嗜酒者互戒会”,“在病友们的鼓励和监督下,戒酒过程不再艰难。”

“对于心理依赖,最重要的是家人和朋友的支持。”贾圣陶说,酒精成瘾患者特别需要家人和朋友的关心,戒酒过程中,家属和朋友千万不要孤立患者,认为患者是长期酗酒的“酒鬼”“酒疯子”,是患者意志不坚强。相反,应该给予患者鼓励,多与其交流,帮患者一起战胜“心瘾”。

● 关注

嗜酒患者趋向年轻化

“虽然中老年人占酒精成瘾患者的八成以上,但从近几年的门诊情况看,患者出现了年轻化趋势。”贾圣陶说,与大多数人的认知不同,有的患者可能饮酒一两年就会成瘾,而且成瘾程度很高。“我们接诊过的最年轻的一位患者,刚22岁。”

贾圣陶曾接诊过一名25岁的酒精成瘾患者。他每天喝酒,几乎酒瓶不离手,最喜欢啤酒、洋酒掺在一起喝,经常喝得酩酊大醉。过量饮酒导致他的心脏出现了问题。他不得不在医院安装了皮下除颤仪,预防心源性猝死。然而,即使在这种情况下,他仍然难以摆脱对酒精的依赖。最终,不得不住院戒酒。

于佳每天早晚会独自在家小酌,有时候是红酒,有时候是威士忌。这种状态,她维持了三年。一旦某一天早上不喝酒,于佳就会出现手抖、心慌的症状;如果晚上不

喝酒了,就会无法入睡。在医生的建议下,她住院治疗酒精成瘾。经过近半年的治疗,于佳的酒精成瘾得到初步控制。

为何嗜酒患者年轻化?贾圣陶分析,现在市场上可以买到的酒类更多,各种口味和种类,难免会吸引一些年轻人。“患者年轻化不是一个好的趋势,但目前临床中也有越来越多早期患者前来就诊,这是一个好趋势。早期就诊会让治疗酒精成瘾的风险减小很多。”

“戒酒要尽早,越早戒酒,效果越好。”贾圣陶说,临床中,有一部分患者在戒酒成功后,又开始少量饮酒,认为适当饮酒,不会再次成瘾。但对于他们而言,戒酒只有两种结果:一种是戒酒失败,一种是完全戒断。戒酒后切记须“滴酒不沾”,少量饮酒极有可能导致酒精成瘾复发,请务必远离戒酒后的“第一杯酒”。

(文中患者均为化名)(北京晚报)

