

七旬老人嗜酒如命无法自拔,竟是患上酒精性精神障碍

## 医生“三管齐下”帮他成功戒酒



## 热线故事

今年72岁的孙大爷(化姓),家住郧西县,他曾是村里出了名的勤快人,即便年逾古稀,依然能在田间地头劳作,放牛赶羊也不在话下。孙大爷最大的爱好就是喝酒,他与酒的缘分,从十几岁就悄然开启。以前的他,饮酒尚知节制,喝酒的时间和量都把控得恰到好处,酒对他而言,不过是生活中解乏的饮品。

然而,大概十年前起,孙大爷的饮酒习惯开始变得紊乱,尤其是最近这四五年,情况愈发严重。酒,仿佛成了他生活中唯一的追求,饮酒量急剧攀升,每天至少半公斤白酒下肚,而且毫无规律可言。常常拿酒当水喝,进食却少得可怜,一个人沉醉于酒精的世界。

当家中无酒时,孙大爷就像变了一个人。心烦意乱如潮水般涌来,焦虑紧紧缠绕着他,冷汗沁出,双手亦颤抖不止。曾经那个性格温和、和蔼可

亲的老人消失不见,取而代之的是一个冲动、易怒的“陌生人”。他变得以自我为中心,心中只有酒,对家人漠不关心。反复向家人索要钱财买酒,一旦遭到拒绝,便恶语相向,吵骂声充斥着整个家,甚至对相伴多年的妻子也会拳脚相加。

夜晚,酒精的魔力更是将他推向疯狂的边缘。好几次,凌晨两三点时,孙大爷竟踉跄着走向同村熟人的家门。敲门缠着对方陪他聊天,给他做饭、与他共饮。被惊扰的村民们又惊又怕,却又无可奈何。而当第二天孙大爷清醒过来,面对家人的质问和村民的指责,他却一脸茫然,对自己前一晚的所作所为矢口否认。

孙大爷醉酒后还经常大吵大闹,随意打砸物品,甚至试图伤害家人,家人在惊恐之余,多次尝试劝阻,却往往被孙大爷的癫狂状态所压制,无奈之下只能选择报警求助,期望能制止他的危险行为。

孙大爷的行为让整个家庭陷入了深深的困境。子女们近乎崩溃,邻里们也议论纷纷。而孙大爷自己,却在酒精的迷雾中越陷越深,他的灵魂仿佛被酒精一点点侵蚀,曾经的善良、温和与责任感都被抛诸脑后,只剩下一个被酒瘾操控的躯壳。

今年4月,一次偶然机会,孙大爷的儿子拨打了十堰市精神卫生中心

“蒲公英心理热线”0719-8797153进行倾诉。接线人员耐心倾听后,怀疑孙大爷患上了酒精性精神障碍。这让孙大爷的儿子大吃一惊,“爱喝酒还能是精神疾病?”在接线员的推荐下,他决定带着父亲到市中医医院看看。

## 专家解析

市中医医院心身医学科主任、主任医师王学红对孙大爷进行了全面的检查和评估。经过一系列专业的诊断,孙大爷被确诊为使用酒精所致精神性障碍和酒精依赖戒断综合征。经过身体检查,孙大爷的心、肝功能和神经系统都受到一定程度损害。

王学红耐心向孙大爷家人介绍,酒精性精神障碍是由于长期饮酒或大量饮酒导致的一种精神障碍。酒精作为一种精神活性物质,会对大脑产生广泛的影响。当人体摄入酒精后,它会干扰神经递质的正常功能,改变大脑的神经生理和神经化学过程。长期大量饮酒后,大脑为了适应酒精的存在,会调整自身的神经递质平衡,一旦饮酒者停止饮酒或者减少饮酒量,大脑无法在短时间内恢复正常状态,就会引发一系列精神症状。

随后,孙大爷开始了艰难的戒酒

治疗。王学红“三管齐下”为他采取了药物治疗、心理治疗和物理治疗。通过相关药物减轻他不喝酒或减少饮酒量而出现的心慌、手抖、出汗、疼痛等全身性不适症状,通过心理疏导、健康宣教,让其逐步认识到嗜酒对心肝肾等全身多系统的严重危害,提高认知,减轻他对酒精的依赖。治疗一个月后,孙大爷的症状明显改善,后续治疗3个月,他不再像之前那样对酒痴迷,冲动易怒的脾气大为改善。

王学红提醒,当饮酒量逐渐增多且无法控制。原本可能只是偶尔小酌,到后来每天都要大量饮酒,而且不喝就会出现各种不适症状。饮酒后出现不当行为而破坏人际关系。情绪波动极大,性格变得冲动易怒,就要当心是否患上酒精性精神障碍,尽早就医干预。当然戒酒时尽可能完全彻底戒酒,对医疗条件不好的偏远农村,酒瘾严重,无法彻底戒酒,或者可能因突然停止饮酒出现严重的戒酒性震颤谵妄者,可考虑不一次性断酒,可循序渐进,比如之前每天喝半公斤白酒,可以在开始的半个月每天减半,接下来的半个月每天只喝两两三。逐渐减少饮酒量以至最后完全戒绝或者每天控制小量饮酒,解决其心瘾或全身不适症状,同时加强营养,治疗各种并发症。

记者 叶楚榕

## 睡前吃宵夜和饿肚子睡觉,哪个危害更大?

加班加点工作、沉浸式玩手机看视频,对于很多人而言,熬夜已经成为了生活的常态,随之而来的就是——夜深了,肚子也饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过:“要不要整点宵夜?”

除了吃宵夜,关于晚饭,还有另一个问题:很多人,特别是女生,为了能迅速变瘦,会选择不吃晚饭。

■据《武汉晚报》

## 睡前吃宵夜真的不好吗?

很多人说睡前吃宵夜不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃宵夜本身并没有很大关系。

之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以,只要你摄取的热量小于身体所需,就不会长胖了。

如果你临睡前已经饿了小半天,饥肠辘辘,脑子都不转了,明显能量缺乏,吃点宵夜岂不美哉?现在很多白领和学生,晚上要加班动脑,睡得比较晚,到了10点钟以后就饥肠辘辘,不吃点能行吗?



图据新华社

对于减肥的人来说,往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少,难免到了晚上就会觉得很饿,其实适当吃一点,慢慢减少食量,也未尝不可。相反,如果你本身就吃得很饱,能量摄入很高了,就算你吃宵夜,同样会长胖;如果再吃点宵夜,只会更胖。

当然,我们也不能毫无顾忌吃宵夜。因为晚上,尤其是太晚吃宵夜还可能导致一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的,叫“夜食综合征”。

这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人,肥胖发生率高。

## 饿肚子睡觉会更健康吗?

实际上,如果真的完全不吃晚饭,饿肚子睡觉也会对你的身体产生危害。最直接和明显的就是——饿。

毕竟我们人体每天需要的能量、营养都是差不多的,不吃某一顿饭,其他时候也不多吃,肯定就不够,慢慢地就会消耗殆尽。

如果直接简单粗暴不吃晚饭,其他生活习惯照常不变,长此下去还会出现营养不良问题,比如你就可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些都是营养不良的表现。

而一些有特殊疾患,不吃晚饭对他们的影响就更大,比如消化道有溃疡的

病人,可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说,只有两种人可以不吃晚餐、饿肚子睡觉:

## 晚餐前吃很多的人

如果你午饭跟朋友聚餐吃了很多大鱼大肉,或者吃自助为了回本吃得比平时多很多,又或者下午没事吃了很多点心、水果、薯片、饼干等零食加餐,晚上又不运动,就宅家里刷刷准备睡觉,那今天这顿晚餐就可以先不考虑了。

## 想控制体重的人

如果你体重较高,甚至都达到“肥胖”线了(BMI>28),需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期、偶尔不吃一两顿晚餐。

如果你平日大鱼大肉,不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,还可以适当采用断食减肥的方法。如果平日就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,营养不良,那就万万不可断食减肥了。

长期而言,减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡,并维持身体的活力。

从健康角度,我们还是应该尽量做到规律地安排好自己每天的三餐的,不要不吃晚餐,饿肚子睡觉,但也不能过量吃宵夜。宵夜不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物蛋白质和脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。