

32岁小伙每天喝2斤白酒引起精神障碍

市中医医院综合治疗助其戒酒瘾



热线故事

去年年底,32岁的张某(化名)来到市中医医院精神卫生中心精神康复病区,向医生求助。

张某15年前就开始喝酒,但并不嗜酒。“那时,喝酒纯属‘社交’需要,每次都很有节制,不影响正常生活与工作……”张某回忆说。

一年前,面对日益增大的工作压力,张某开始出现胸闷气短、烦躁、精力不佳的情况,睡眠也不太好。为了让自己在夜晚能够安然入睡,张某开始尝试借酒助眠。

“起初,仅在临睡前来上几口,喝完能在短期内入睡,但醒来又会感到压抑、焦虑,于是便逐渐加大了饮酒量。”张某说,慢慢地,白天黑夜都要喝酒,早上起来不吃饭、不喝水,先喝一杯酒下肚,一旦不喝酒就出现手抖、焦虑、心慌、坐立不安等症状。

过量饮酒导致上班时频频出错,张某为此丢掉工作。他也想过自行在家戒酒,没想到刚开始还能控制,甚至能一段时间不喝。“但是时间久了,还是控制不住,于是越喝越上瘾。不喝



图片由AI生成

就不舒服,算下来平均每天要喝超过2斤白酒……”张某说。

去年年底,张某开始出现头晕等症,家人将其送至市中医医院就诊,门诊以“使用酒精引起的精神障碍”收住入院。经过检查,长期饮酒导致张某出现慢性糜烂性胃炎伴胆汁反流、反流性食管炎、十二指肠球部溃疡等病症。

在该院精神卫生中心精神康复病区,治疗团队迅速为张某制订了综合的治疗方案,通过药物帮助他缓解戒断反应的同时,给予专业的心理治疗和抗焦虑药物。

该病区主任、副主任医师柳森表示,经过为期一个月的综合治疗,张某情绪逐渐平稳,睡眠情况明显改善,随后出院。

近期,张某回院复查。经过仔细的检查和评估,医生发现他的身体状况恢复良好,正积极适应健康的生活方式。

专家解析

柳森表示,工作、生活压力大,一些场合需要应酬等,都是酒精成瘾的不良“助推”。酒精成瘾的形成原因复杂多样,除了遗传和工作生活的环境影响外,情绪问题也是导致酒精成瘾的重要原因之一。

柳森说:“表面上,喝酒比不喝酒更容易入睡,其实是酒精的刺激暂时抑制了大脑中枢神经系统的活动,是非生理性、被动地入睡,大脑并未真正得到休息,甚至因酒精的刺激比不睡

时还要活跃,因此导致不少人第二天起床后头昏脑胀,浑身不适。”

因此,靠睡前饮酒解除失眠困扰并不可取,长期大量饮酒会造成更为严重的失眠。柳森表示,特别是对有鼾症、有睡眠呼吸暂停的患者,饮酒后在深睡眠时呼吸暂停会更严重,甚至出现猝死的可能。

治疗酒精成瘾不能仅局限于酒精本身,更关键的是要解决引发饮酒的原发病。针对张某这类患者,如果他们的情绪问题得不到有效控制,那么即使暂时戒除了酒瘾,复发的风险依然很高。

相反,如果能够稳定患者的情绪,使其保持健康的状态,患者对酒精的依赖就会大大减弱,甚至完全消失。因此,情绪得到稳定控制的患者,其酒精成瘾的复发风险要低得多。

“对于酒瘾患者,家人的理解和陪伴至关重要。”柳森建议,如果身边有亲友酗酒,可以在给予足够心理支持的基础上劝其早日戒酒,切忌简单、粗暴地指责对方,否则会增加他们的抵触情绪。

酒瘾能否自行在家强行戒断?柳森提醒,已经嗜酒成瘾的患者,无论是生理还是心理都对酒产生了严重的依赖性。突然戒掉,会产生手抖、情绪激动、大叫大喊等神经错乱现象。重者,可能昏迷甚至濒死。因此,戒酒最好在专科医生指导下进行。

记者 韩玉砚

鱼油≠鱼肝油,怎么吃有讲究

日常通过饮食摄入最佳

60岁患者长期咳嗽气喘、双侧白肺竟与他长期服用鱼肝油有关!鱼肝油有哪些功效,该怎么吃,适用于哪些人群?湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)专家解释,很多人会把鱼肝油和鱼油混淆,其实二者区别很大。鱼油、鱼肝油所含成分,日常通过饮食摄入最佳,如果需要通过补剂补充,要对症且适量。

■据《武汉晚报》



鱼油不等于鱼肝油

鱼油、鱼肝油仅一词之差,却大有区别。

鱼油是深海鱼体内的脂肪,其主要成分是不饱和脂肪酸,也就是大家熟知的DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)。DHA是维持大脑功能不可缺少的物质,有“脑黄金”的美称,可促进脑细胞生长,缓解智力衰退、健忘及阿尔茨海默病等。EPA能改善血液循环,让血液黏稠度下降,防止血管粥样硬化斑块及血栓形成,有益于高血压、高血脂改善,还可以促进关节腔内润滑液的形成,减轻关节疼痛,预防关节炎。

鱼肝油是鱼肝脏中的脂肪油,它的主要成分是维生素A和维生素D,以及少量Omega-3脂肪酸。鱼肝油对眼睛有益,是其内维生素A发挥的作用。维生素A又称视黄醇,除能帮助维持正常视力外,还可以维持骨骼的正常生长,防治皮肤角质粗糙等。鱼肝油还可增加人体对钙的吸收,这主要是维生素D起的作用。

饮食摄取是最佳途径

“鱼油及鱼肝油均是从鱼中提取的,那么自然通过饮食获得相应的营

养元素是最佳途径。”湖北省中医院儿科张雪荣主任医师解释,DHA、EPA、维生素A基本上都能够从饮食中获取足够量。

鱼肉、亚麻籽、坚果及各类植物油等富含DHA和EPA,例如每周吃2-3次鳕鱼、三文鱼等深海鱼鱼肉,就可满足人体不饱和脂肪酸的需求。通过吃含有维生素D和维生素A的食物也可代替鱼肝油的补充。比如,奶制品、动物肝脏、蛋黄和富含脂肪的海鱼等含少量维生素D;绿色或橙色蔬菜、动物肝脏、奶制品等食物中含有维生素A。因此,我们在日常生活中应注重饮食搭配,深海鱼鱼肉、鸡蛋、猪肝、蔬菜、水果等都有利于我们的身体健康,不要偏食。

儿童、孕妇、老年人等也要每日适当饮用牛奶增加体内的维生素D,帮助钙吸收。除食补外,补充维生素D最直接有效的方法就是晒太阳,因此要注重户外运动,最好保证每天2小时的日晒时间。需要注意的是,由于紫外线穿透能力较弱,隔着玻璃晒太阳并不能起到补充维生素D的作用。

“营养的摄入是一方面,吸收也很关键。”张雪荣说,有些人吃得多,补得多,但是脾胃运化功能差导致吸收也差。对于这类人群,我们建议通过口服中药、推拿等中医内外合治的方式调理脾胃运化功能以保证营养吸收。

适量对症补充才健康

湖北省中医院老年病科杨琼副主任医师建议,一般建议每日摄入EPA和DHA总量为250-500毫克,为更好地保护血管,也可同时搭配卵磷脂服用。通常每日维生素A摄入量成人不超过3毫克,儿童不超过2毫克,日常饮食中摄取的维生素A就可满足人体需求,不需要额外补充。每日维生素D摄入量成人不超过15微克,婴儿不超过10微克。维生素D需要通过长时间的日晒来获得,对于不能保证日晒时间的人来说,很难足量补充,可考虑额外补充。婴幼儿、孕妇、老年人也建议适量服用维生素D补剂。

对于冠心病患者、心力衰竭患者、挑食宝宝、严重孕吐的孕妇等人群可以适量补充鱼油,夜盲症患者、佝偻病患者、手足搐搦症患儿可以适量补充鱼肝油。

由于不同生产企业生产的鱼油、鱼肝油中不饱和脂肪酸、维生素含量不同,且鱼油或鱼肝油类保健食品不能替代药品,应根据个人情况对照说明书成分剂量来补充,或使用前咨询医生,不要自己盲目服用。鱼油过量,特别是鱼油与抗凝药物联合服用,可能导致出血风险增加和胃肠道不适。