

是药三分毒,保肝药别乱用

保肝药是指能够改善肝脏功能、促进肝细胞再生、增强肝脏解毒能力的药物。通常来说,可以将保肝药分为保肝降黄、保肝降酶、保肝解毒等几类。是药三分毒,药物可以治病,也能致病。药物多通过口服经胃肠道消化吸收后进入身体,通过门静脉进入肝脏,在肝脏内代谢,用药过多会加重肝脏的负担,保肝药也不例外。药物代谢形成的某些中间产物或终末产物对肝、肾、心脏也有一定程度的毒性。

酒瘾是种病,能遗传

(上接B01版)

本报记者 徐洁

有人因酒丧命 他们不是不想戒

加入戒酒互助群体“AA”,以及住进医院后,张旭发现,与他一样被酒缠身并不少见。他们因为酗酒而妻离子散,想戒却戒不掉,终日饮酒度日,对生活没有信心,许多人甚至尝试过自杀。

“病友”老王告诉张旭,他住院前,40°以上的白酒一天能喝6斤,手抖地实在端不住酒杯,就找个大矿泉水桶装满酒,再配根吸管,把桶放床边躺着喝;一位24岁的小姑娘,已经染酒瘾多年,每天,妈妈寸步不离地跟着她,怕她出事……

“大多数人不是不想戒,是真的戒不掉。”张旭说,“常人想象不到酒瘾患者对酒精的依赖是什么样,就像汽车没油了要加油一样,五脏六腑,身体四肢没有酒就罢工,喝点酒才能正常生活,到了这个程度。”

酗酒几年后,张旭常常手抖,以至于在饭桌上,酒杯都端不到嘴边,于是,他每次赴宴前偷偷喝两瓶小二锅头,抖动马上停止



了;喝酒喝到呕吐,吐酸水甚至胆汁,觉得五脏六腑都不工作了,人也瘫软的时候,两瓶小二锅头喝下去,马上就能恢复活力。

酒精后的幻觉会致命。AA群中的一位酒瘾网友,在

六楼的家中往楼下一瞧,原本的平地突然成了一个草坪,环绕的游泳池,打开窗户就跳了下去,其实他是想游个泳,但却摔死了。

离了酒不能正常生活,听起来不可思议。山东省戒酒戒

毒中心主任原伟说,长时间频繁饮酒,人体对酒精逐渐适应,酒精和其代谢的各种产物也逐渐参与人体的各种生理过程中,形成了对酒的依赖,而一旦停止或减少饮酒,数小时后就出现心慌、出汗、烦躁、四肢震颤等戒断症状,严重的可能会抽搐、意识不清甚至幻觉,这不是一般的饮酒习惯和行为问题了,而是“酒精依赖综合征”了。

除了这些身体上的依赖,患上酒精依赖综合征的人心理上对酒也强烈渴求,饮酒后就能避免断酒的痛苦,产生愉悦的感觉,使得他们周而复始地酗酒,反复的行为和心理强化,加上嗜酒者本身与生俱来的基因遗传特点,使他们丧失了饮酒行为的控制能力。

“对酒产生依赖的嗜酒者酒精耐受性也逐渐增加,比如由3两到半斤到一斤,酒量越来越大。”原伟说,酒精依赖综合征有9条标准,满足了其中3条以上,就应该高度重视,尽早就诊了。(见图)

防酒瘾复发 家人的陪伴和关心很重要

媳妇离开了家,张旭没法正常工作,酒精毁了他的生活,也可以说,那段时间,张旭仅仅为了酒而活着。张旭说,整个人都没有信心了,他好几次想自杀,其实自己心里特别厌恶这种生活,也憎恨自己,但离了酒就不能正常生活,心理与身体都离不开。“大概我们真的和正常人不一样,我们的身体特别容易接纳酒精,并依赖酒精。”张旭说。

山东省戒酒戒毒中心副主任医师刘增训说,酒瘾的确有生物学的病因,每个人的身体中都存在导致成瘾的神经中枢——犒赏中枢,人体分泌的多巴胺物质控制着这一中枢的效应,酒瘾患者接触酒精后,多巴胺分泌波

动很大,分泌量比正常人多,下降也快,导致他们获得了更多的愉快体验,对酒的控制能力也因此更弱。

“虽然医学界对酒瘾的基因研究还不十分透彻,但经常会有父亲是酒鬼,儿子也是酒鬼,或者双胞胎兄弟都患酒瘾,这不仅是习惯的影响,更多的是基因遗传原因。”原伟说。

10年前,山东省精神卫生中心的精神疾病流行病学调查资料显示,全省9000多万人口中,酒依赖及酒滥用患者近500万。“现在恐怕会更多,而且20多岁的年轻酒瘾患者越来越多。”原伟说。

值得关注的是,许多人仍不了解酒依赖综合征,歧视喝酒上瘾的人,认为染上

酒瘾就是“不求上进”、“没出息”、“人品有问题”。原伟说,现在许多地方,戒酒治疗不被当做是治病,医保未把戒酒纳入报销范围,导致酒瘾患者因长期酗酒造成的身体伤害越来越严重。

“无论国内还是国外,酒依赖综合征都属于精神疾病的一种。”原伟说,越早治疗效果越好,而且,突然强制戒酒可能会导致严重的戒断反应,身体因酒精而达到的病态性平衡被打乱,会抽搐、意识不清、颤抖、恶心呕吐、幻觉、妄想等,因此,一般不建议在家里强行戒酒。

他介绍,戒酒有两个过程,一是身体脱瘾,二是防止复饮,脱瘾阶段,病人服用酒精替代药品,降低戒断

痛苦,一般需要一周左右;酒依赖是一种终生高复发性疾病,防止复发一般采用心理治疗和辅助药物治疗的综合手段,但能否控制好“心瘾”决定能否彻底戒断,停药后2至3个月,心瘾表现最强,但彻底戒除心瘾则需要两年。

“家人的关心和陪伴非常重要,如果不是爸妈陪着我,我可能早就坚持不下去了。”张旭说,AA戒酒组织中,不少人因为酗酒而离婚,而有爱人关心的往往能在“断酒”这条路上坚持下去。在这个组织中,大家不说戒酒,而以“断酒”多少天来记录自己的坚持,并自我勉励,“只要今天无酒,就是成功的一天。”张旭说。

病榻札记

秋冬咳嗽,润肺避寒最重要

莱州 吕富苓

有一年冬天,我感冒后就咳嗽,咳嗽好像粘在身上,吃药打针都不能除根,一直到春天,还回或咳嗽。厉害时睡不着,总觉得嗓子眼痒痒的。

我感觉,想要不咳嗽,预防感冒是上策。喉头、支气管、气管和肺有了炎症就会咳嗽,总觉得喉头干干的,发痒,有时还得倒咽一口气,才能咳上来。因此,时刻注意气温的变化,尤其要注意口腔、

脖子部位的保暖,连夏天也要预防感冒。

冬天,隔三差五地炖点猪蹄、排骨汤喝喝,滋润一下身体,不能全吃素。吃饭先喝点热汤热水的,滋润一下口腔和喉咙。时不时地用舌头在口中搅拌,或是扣扣牙,刺激唾液的分泌,保持口腔和喉咙湿润。

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。萝卜有顺气的功效,生吃和做汤都好。过去老家一立冬,就把萝

卜插到枣树枝上,让冬天的风雪随意侵袭,谁感冒咳嗽了,就拿这“风萝卜”熬水喝,发汗,挺管用。农村的冬天,老人的枕头边上常放片萝卜或胡萝卜准备压咳嗽。“东屋搜,西屋搜,搜根胡萝卜压咳嗽。”这些歌谣口口相传。

当年冬天,母亲常熬一盆萝卜、白菜根、香菜根的汤,一人一大碗,热热的,喝了不准出门。母亲是东北人,她的外祖父开过药铺,她说,吃花生、杏仁好,能润肺止

咳,尤其白果是大补品。民间也有“生花生养胃,煮花生润肺,炒花生保肝”的说法。现在,我每天吃熟白果三四颗,对身体大有滋养作用。

冬天,猪肉豆腐熬白菜、大虾熬萝卜丝,连汤带菜,吃得舒服。少吃咸,喝淡汤。菜要淡,咸菜也要用清水泡淡了吃,吃得咸一点好处也没有。

出门紧闭着嘴,避免迎着风头,不让凉风侵袭。这几年,我没再犯咳嗽的毛病,口腔、喉头总是湿润的。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

我来帮您问

长期服用降压药 对肝脏有损伤吗

1、读者:我是一名58岁的女性,一直血压高,吃降压药一年多,最近体检化验出现胆红素升高症状。这是不是吃降压药造成的?做了B超,肝脏没有显示有问题。

山东大学齐鲁医院主任医师牛军:胆红素升高可以分为两种情况,一种是直接胆红素升高,这与胆红素在胆道阻塞有关;另一种是间接胆红素升高,与肝胆损伤有关系。根据降压药的说明书,不少降压药确实会对肝胆有一定的损伤,但是这种损伤都不会很严重。最终的确判断需要根据胆红素升高的具体指标,如胆红素升高类型、身体状况等多种标准综合判断,不能单凭指标升高就确定药物有问题,所以,建议一定要带着检验单到正规医院的专业科室找医生检查确诊。

2、读者:我晚上睡觉打呼噜很厉害,想问一下有什么好办法治疗。如果做手术治疗打鼾,有没有后遗症?

山东省交通医院耳鼻喉科主任赵毓:打呼噜是否正常,需要根据年龄段和打呼噜情况判断,如果是有规律的鼾声基本不需要治疗,一般是由于随着年龄增加鼻腔等部位肌肉松弛所致。但是,如果鼾声不规律,而且中间会伴随呼吸暂停的情况,基本可判断属于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,需要进行医疗干预。但是,是否手术还需要根据具体检查结果,如果鼻腔或咽喉阻塞严重,可能需要手术,不过手术不会对身体造成其他方面的损伤,可以放心。建议患者先到医院检查确诊,再确定治疗方案。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。

(本报记者 陈晓丽)

札记点评

“冬吃萝卜”非人人适合

山东省中医院副院长 张伟

这位读者的做法可以作为秋冬季节的保健方式,但到底有多大作用不好说,对呼吸系统疾病更没有治疗作用。需要注意的是,虽然是养生保健做法,也不能人人照搬,比如“冬吃萝卜”,中医讲,萝卜有“泄气”作用,体虚的人就不适合;杏仁本身有毒性,百果是一味中药,也不宜天天吃,无限量地吃,用量需要听取中医师的建议。养生保健法一定要适合自己,效果才不会适得其反。 本报记者 徐洁