



# 能要人命的酒癮，怎么戒？

“人在江湖走，不能离了酒，人在江湖飘，哪能不喝高。”饮酒文化是东方饮食文化中的重要组成，但是，如果饮酒过量会对身体造成重大损伤，甚至导致酒精成瘾。精神障碍流行病学调查显示，酒精滥用及酒依赖患病率达到5.32%，在所有精神障碍中位列第二位。

本报记者 陈晓丽

## 平均每天六斤半白酒 他好几次差点没命

“酒癮实在太难受了，不知道伤害了多少人！”19日下午，在济南远大脑康医院，36岁的张东痛心疾首地反复说道。

提到喝酒，还要从他三岁那年说起。“我父亲特别爱喝酒，小时候他喝剩的啤酒沫就都让我喝完。”张东回忆道，就这样自己慢慢有了喝酒的习惯，而且酒量增长很快，11岁时已经开始喝白酒了。

“一会儿不喝都不行”，张东的外套口袋里一直揣着酒瓶，就像喝水一样，随时都拿出来喝两口。15岁那年，张东的酒量已经高达每天四五斤，几乎一直处于醉酒状态，这让他的母亲焦急万分，开始送他到医院强制戒酒。

接下来的18年时间，张东每年都住院戒酒，但是从来没成功过，反而每次出院后都会变本加厉地喝起来。“我自己都不相信能戒掉，后来我母亲都得用绳子捆着我去医院才行。”张东说道。

因为喝酒，张东好几次都差

点没命。“一只手握着一方向盘开车，一只手持着酒瓶喝，忽然发现我怎么头朝地了，反应半天才知道翻车了。”张东说，喝到胃出血、大口吐鲜血的事情已经发生了不知道多少回，“送到医院，医生每次都说要做好最坏的打算。”

几年前，张东半夜突发急性胰腺炎，疼得大汗淋漓，“我以为是身体缺酒了不舒服，跑出去买了两瓶啤酒灌下去，还是疼，又买了两瓶白酒一次喝完，一直没见好，我母亲发现后才赶紧把我送到医院。”当地医院连续下了几次病危通知书后，不得不转至山东省立医院，



连续抢救多个小时，张东在休克一周后，才终于捡回一条命。

然而这些都没能阻止张东，最多的时候，平均每天要喝掉六斤半白酒。为此，张东新婚没两年的妻子也离开了他，身边的朋友也开始嫌弃，“我到谁家去，别人都转身就走。”

### 饮酒过度严重伤害 身体、心理和性格

在多方打听下，2015年，张东的母亲带着他来到济南远大脑康医院。在多种治疗方式的综合干预下，张东终于成功戒酒。经过近两年多复诊，身体各项指标都在转好，如今已经滴酒不沾。

张东并非个例，济南远大脑康医院每年都要接诊大量酒精依赖患者。“很多人拎着酒瓶边喝边来医院”，该院戒瘾科主任赵长兰解释道：“酒精依赖包括心理和躯体两个方面，其中心理依赖是指患者对酒的渴求，躯体依赖则是指反复饮酒使中枢神经系统发生了某些生理变化，以至于身体需要酒精持续地存在于体内。”

据赵长兰介绍，形成酒精成瘾的影响因素众多，例如遗传因素，其中一级亲属风险率

为44.7%；性格、心理因素、身体代谢功能等个体因素；文化、民族、职业等社会环境因素等。

其实，不仅在酒文化比较盛行的中国，在全球范围内，饮酒也已经成为导致死亡、伤残和疾病负担的主要原因之一，占总死亡人数的4%，《柳叶刀》公布的2010年全球疾病总负担排行榜中，在所有疾病风险因素中，饮酒仅次于高血压、吸烟及二手烟，位列第三位。

酒最伤肝，这几乎是所有专家公认的一项事实。如果饮酒过度，超出了肝脏的解毒能力，最先倒霉的便是肝脏，长时间积累会导致肝“纤维化”，变为酒精性肝病，最终发展到肝硬化和肝癌。

同时，饮酒过度对我们精神系统、消化系统、心血管系统、内分泌系统、免疫系统、生殖系统等方面都会造成严重伤害。酒精还会影响我们的心理和性格，饮酒过度的人通常会表现出情绪不稳定、行为粗暴、注意力分散、记忆减退、缺乏亲情感、责任感等。

### 自行戒酒或危及生命 需要专业医生指导

“对于酒精依赖症患者

而言，戒酒并不简单。”赵长兰说道，如果家人在家强制为其戒酒，很可能因为躯体酒精依赖而发生戒断反应，轻者大汗淋漓、情绪暴躁，严重者可突发休克，甚至有生命危险。

“这样的情况在门诊并不鲜见，因此，戒酒一定要到专业机构在医生指导下进行。”赵长兰介绍道，酒精依赖症的治疗方法包括药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医中药等多个方面。但是，具体治疗方案因人而异，需要本人的积极配合。

治疗原则则坚持“立即、彻底、终生”。赵长兰表示，治疗酒精成瘾不应拖延，越早越好，有酒精成瘾的人应该终生戒酒而非限酒，一口都不能喝。赵长兰介绍道：“长期的严重酒精依赖患者通常都会有多种并发症，针对这种情况，我们医院定期邀请北京专家联合会诊，已形成多学科综合诊疗模式，为患者全面诊断并制定独特的治疗方案，采用一系列的物理治疗与心理疏导，达到身心同戒，同步治疗并发症及共病。”（文中张东为化名）

■相关链接

## 全省征戒酒疑难病例，贫困患者可获5000元援助



本报记者 陈晓丽

在日常生活中，普通人群不需要完全禁酒，但应坚持安全饮酒的原则。世界卫生组织推荐的低风险饮酒为：男性每天饮酒不超过2个标准杯(20克纯酒精，约白酒1两，啤酒两瓶)，女性减半，每周至少2天不饮酒。但是，赵长兰提醒，在下列情况下应该完全禁酒：驾驶

或操作机械、怀孕或哺乳期、服用与酒精有相互作用的药物、患有某些饮酒可加重的疾病、酒精成瘾者。

22日，由本报和山东广播电视台主办，济南远大脑康医院承办的“拯救酒瘾患者 幸福齐鲁万家”远大脑康首届戒酒康复分享会隆重举行，张东等多位曾受酒精依赖困扰多年的读者和大家分

享了他们的经历，为帮助更多酒瘾贫困家庭实现戒酒梦想，济南远大脑康医院为贫困戒酒患者提供了援助基金，戒酒贫困患者最高可申请援助5000元。活动日期为4月22日-5月31日。

### 活动内容：

1、推出五一假期北京专家会诊，北京专家会诊0元；

2、贫困戒酒者可申请远大

益家援助，最高可达5000元；

3、全省征集戒酒疑难病例，征集对象：酗酒、酒精依赖、酒精中毒、酒精所致精神障碍、酒精所致震颤性谵妄、酒精戒断综合征、复杂性醉酒、酒精中毒性脑病患者。

### 参与方式：

1、添加微信：jnyd2612；

2、关注微信公众号：JNYDZYNKYY(济南远大中医

脑康医院缩写)；

3、拨打电话：400-1676-120；

4、登录网址：7g.jszky.cn；

5、扫描上方二维码咨询。

出品：健康融媒报道部  
设计：壹纸工作室  
本版编辑：胡淑华  
美编：郭传婧