

嗜酒如命？病得不轻！

无节制饮酒，小心患上酒精依赖症

本报记者 鞠圣娇

聚餐，饮酒助兴；心烦，独酌解忧。实际上，酒精早已经被世界卫生组织列为Ⅰ类致癌物，饮酒对身体没有任何益处。

如果长时间、过量摄入酒精，还有可能患上酒精依赖症。“从精神医学角度来讲，酒精依赖症是一组病因复杂、个体差异显著的精神类疾病。”聊城市第四人民医院戒瘾病区主任刘红军说：“酗酒带来的危害十分严重，甚至会导致性格、人格发生改变，使年富力强的年轻人成酒精的‘奴隶’。”

酒精依赖症
不只影响身心健康

“很多人认为，少量喝酒没有危害。但研究发现，酒精会对人体多个系统造成伤害。”刘红军表示，饮酒还会增加脂肪，降低皮肤防御能力，影响视力，使四肢麻木、反应迟钝、贫血，引发骨质疏松，增加心脑血管患病风险，还会导致胃炎、酒精性肝炎、高血压、糖尿病、上消化道出血。而一旦形成酒精依赖，还会导致精神损害，引起幻觉、被害妄想、嫉妒妄想、意识障碍及谵妄等精神症状，增加焦虑、抑郁及其他精神障碍疾病的患病风险，也会影响工作、生活和家庭关系。

刘红军说，曾有一名患者每日都要饮酒1斤多，停酒后出现幻觉，一度觉得一直有人围着自己唱歌，床下有“蛇、刺猬”等小动物，嘴里有扯不断的“丝线”，还怀疑家人偷东西，不愿意和家人交流。该患者被确诊为“使用酒精引起的精神和行为障碍”。还有的患者停酒后会出现看东西重影，觉得家人脸上有虫子在爬，双手乱抓、胡言乱语的酒精戒断反应。

不知不觉
陷入“酒精泥潭”

“不喝点就感觉心里痒痒，就是想找点酒喝，不由自主就去买酒了。”

“之前戒了，最近放假没事，又开始喝起来了，控制不住自己。”

“心情不好，靠喝酒排解忧愁，自己喝得多，早晚都喝，跟朋友一起反而喝得少。”

1月17日，在聊城市第四人民医院戒瘾病房，几名酒精依赖症患者向记者讲述了自己患上酒精依赖症的过程和疾病表现。大多数患者都有长期饮酒史，有的近几年加重，从与他人饮酒转向了独自饮酒，独自饮酒时喝得更多，喝酒频率也从刚开始吃饭时才饮酒到不分场合、不分次数地大量饮酒，甚至有晨起后空腹饮酒行为。如果不饮酒，他们就会出现手抖、焦虑、烦躁、出汗、震颤、情绪失控等症状，千方百计想要找酒喝。有的人为此和家人吵架、说谎，以至于偷酒喝、藏酒喝。部分患者的性格发生了明显改变，变得自私、以自我为中心、对家庭不负责任。

戒酒，仅靠自制力有点难

“快过年了，住院能远离酒场，远离酒精的危害，希望这次住院能彻底把酒精戒掉。”患者王林（化名）饮酒20余年，也曾多次住院，但总是经不住酒精的诱惑。像他这样的患者并不少见，戒瘾病房里60余名酒精成瘾患者中，有一些患者是戒酒出院后回家再次复饮的，还有部分患者是停酒后出现戒断反应来住院的。“患者知道酒精给自己带来的危害，有的患者也感受到了酒精给身体带来的各种不适，但就是控制不住自己的饮酒行为。”刘红军说，靠自己的毅力戒酒并不现实，有的患者自行戒酒三年，但一沾酒就放不下了。而且，停酒后的戒断反应很难熬，有的人甚至重回酒精“怀抱”。

患者入院后，医师会根据患者病情量身定制治疗方案。戒酒治疗是针对酒精依赖或酒精戒断患者所采用的医疗救治措施，主要采用药物治疗方法，使患者消除停饮后的躯体戒断症状和长期嗜酒所导致的躯体并发症。其间主要采取药物治疗、物理治疗及心理治疗相结合的方法，消除患者对酒精的心理渴求，学会正确应对复饮渴求，并帮助其建立良好的认知行为模式，帮助患者戒酒并使其认识到滥用酒精的危害，从而降低出院后复饮的风险。

“世界卫生组织推荐的饮酒标准是，每天饮酒不超过20g纯酒精，每周不超过5次，也就是一瓶啤酒或一两高度白酒的量，如果超过这个量，酒精成瘾的风险就升高了。”刘红军建议，市民在春节期间不要大量饮酒，好酒虽好，也要适可而止。

别被“抗幽牙膏”忽悠了

“幽门卫盾，国家专利菌株；预防胃癌，永不口臭；孕妇可用，医用级别……”近期一些不法商家炒作“抗幽牙膏”能够杀灭幽门螺旋杆菌、预防胃癌等噱头，在电商平台售卖所谓“抗幽牙膏”。

幽门螺旋杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌，呈螺旋状，是一种能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌，可以通过口口传播和粪口传播。

“幽门螺旋杆菌定植在胃中”是该细菌的科学特性，因此依靠牙膏刷牙这一口腔清洁环节来预防或治疗幽门螺旋杆菌感染是没有科学依据的。

不法商家往往利用消费者对胃癌的恐惧情绪，以不实功效宣传来促销商品。

实行餐具的消毒，推行公筷制、分餐制是预防幽门螺旋杆菌感染的最有效手段。 据新华社 记者 顾天成

五方面入手防治糖尿病

近年来，糖尿病发病率不断升高、患者群体不断年轻化令人警惕。

糖尿病是一种慢性病，主要表现为胰岛不能分泌足够的胰岛素或者身体不能有效利用产生的胰岛素，导致血糖浓度升高。随着时间推移，糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经，是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

治疗糖尿病的药物和疗法研究在不断拓展中，用胰岛素治疗糖尿病迄今仍是最有效的疗法之一。

研究发现，糖尿病会增加新冠患者死亡风险。医学专家呼吁从营养治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测、健康教育五个方面入手，在防控新冠背景下高度重视并实施糖尿病管理。 据新华社

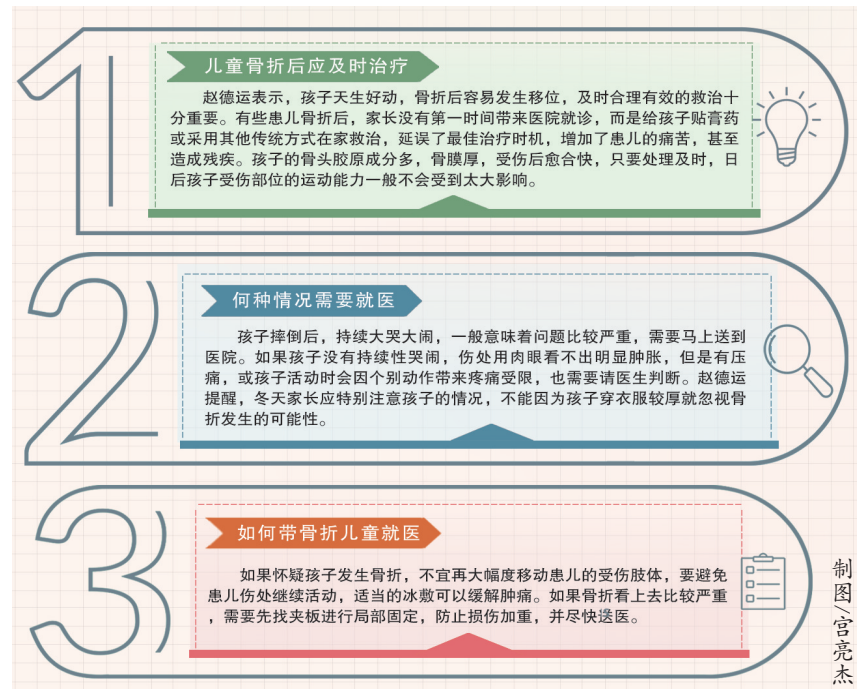
小小“髓内钉”解决儿童骨折大问题

本报记者 鞠圣娇

“医生，快来看看孩子的胳膊！”1月13日晚，聊城市第二人民医院小儿外科的安静被一阵急匆匆的脚步声打破，一名男童被妈妈抱了进来。值班医师赵德运了解得知，孩子下午在家玩耍时摔倒在地，起来后便大哭不止，直说自己胳膊疼。“或许可以考虑骨折闭合复位弹性髓内钉内固定术，这是种微创手术，创伤小、痛苦小。”赵德运一边检查，一边安抚家长和患儿。

结合影像学资料，赵德运诊断患儿东东（化名）为左侧桡骨中段横断骨折、左侧尺骨青枝骨折，即孩子左手前臂发生了骨折，如果不妥善处理，会影响孩子前臂旋转功能。小儿外科团队讨论后，认为这两处骨折很难通过简单的复位来达到理想效果，需要手术。

赵德运介绍，对比传统开放式手术和骨折闭合复位弹性髓内钉内固定微创手术这两种手术方式，前者需要切开患儿受伤处皮肤，嵌入钢板固定受伤部位，创伤面较大、恢复时间长；患儿骨折恢复后，还需要再次手术取出内固定装置，切口较大，还会遗留影响美观的瘢痕。骨折闭合复位弹性髓内钉内固定微创手术



只需要在受伤部位切开一个1厘米左右的切口，将髓内钉置入其中，就能达到满意的效果，而且切口小、术后疼痛轻，对儿童来说更加友好，此手术也因此被称为“赐给长骨干骨折儿童的礼物”。

了解到这两种手术的区别后，家属

接受了微创手术方式。在小儿外科副主任李博的带领下，主治医师靖勇、赵德运共同为东东进行了弹性髓内钉内固定手术，手术用时90分钟顺利完成。术后第三天，东东就出院了，只需要定期复查即可。

儿童青少年视力检查 需强化

孩子的光明未来，离不开明亮的双眸。呵护好孩子的眼睛是国家一直以来高度重视的大事。

“0至6岁是儿童眼球结构和视觉功能发育的关键时期，6岁前的视觉发育状况影响儿童一生的视觉质量。”首都医科大学附属北京同仁医院王宁利教授表示，近视防控要做到关口前移，做到早监测、早发现、早预警、早干预至关重要。

国家卫健委近日印发《“十四五”全国眼健康规划（2021—2025年）》，明确提出到2025年，力争0至6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达90%以上，儿童青少年眼健康整体水平不断提升。 据新华社

鲁医广[2021]第04-11-044-3715号

专业眼科·专注近视

聊城万恒眼科医院

地址：柳园南路路口东500米路南 热线：8866120/8868120