健康360

一旦停止饮酒，就会出现手抖、心慌、出汗、坐立不安
会出现幻觉、妄想，情绪极不稳定，甚至人格都会扭曲

酒杯背后的失控人生

医生：酒精成瘾危害极大，要早发现、早干预、早治疗

记者 周晓露 李欣瑶 通讯员 邵丽洁

“我这辈子最后悔的事，就是学会了喝酒。”43岁的李师傅坐在区第三人民医院的病房里，手指无意识地摩挲着空矿泉水瓶，仿佛那是陪伴他20多年的酒杯。对李师傅这样的酒精成瘾患者而言，成功戒断意味着与过往的痛苦生活告别，开启充满希望的新生活。曾有患者在成功戒酒之后，满怀感激地给医院写来感谢信、送来锦旗，背后是他们重新找回生活的喜悦。酒精成瘾究竟是怎样一种疾病，竟能让患者的人生发生如此巨大的改变？

漫画 王怀申

当酒精成为“续命药”

李师傅的酒瘾始于2003年。那时，他在公司给领导开车，凭借出色的酒量，频繁在酒局上为领导代酒，几乎每晚都泡在应酬中。“那时候觉得能喝酒是本事，客户一高兴就签合同。”他回忆道，最多的时候一天有三场酒局，白酒、啤酒、洋酒混着喝，醉了就在KTV沙发上睡，醒来接着喝。

然而，十年后，酒精开始“报复”。李师傅患上严重的胃溃疡，多次因胃出血住院治疗。不喝酒的时候，他手抖得连筷子都拿不稳。只要断酒超过6小时，全身就像被蚂蚁啃噬，“比毒瘾发作还难受”。妻子多次哭着求他戒酒，他却对妻子嘶吼：“不让我喝，我就死给你看！”

饮酒后，李师傅的行为变得异常，不仅胡言乱语，还无端怀疑妻子有外遇，认为小区保安针对自己，引发了一次次矛盾。无奈之下，妻子只能再次将他送到区三院治疗。接诊的成瘾医学门诊副主任医师李杭平团队为他制订了“药物+心理”的综合治疗方案，建议他每月来门诊复诊并接受心理治疗。

李杭平（中）坐诊中

喝酒成瘾危害大

这样的场景在李杭平的诊室里早已屡见不鲜。他向记者列举了接诊过的案例：41岁的程序员，每天下班都要先灌半斤白酒，长期被酒精侵蚀，患上酒精性肝硬化，如今只能长期服用护肝药物维持身体；38岁的销售员，为了应付应酬染上酒瘾，妻子受不了，离了婚，有一次醉酒独自跌倒在路边，被好心人发现送到医院治疗；还有一个汽车维修工，因失恋开始酗酒，后来竟然发展到每天偷喝医用酒精，现在身体越来越差，双手颤抖得无法正常工作，失去了经济来源，生活难以为继。

李杭平表示，酒精成瘾是一种因长期饮酒而在生理和心理上对酒精产生依赖的状态。患者耐受性不断增加，原本喝一杯酒有感觉，后来两三杯才有反应。一旦停止饮酒，手抖、心慌、出汗、坐立不安这些戒断反应就会找上门，还伴有强烈的饮酒欲望。“靠个人的意志力很难克服，所以常常会戒了又喝，喝了又戒。”

长期酗酒危害极大，不仅会严重损害肝脏，引发肝硬化、肝炎；破坏胃肠道黏膜，造成胃溃疡、胃炎；还会侵蚀神经系统，导致认知功能下降、记忆力减退。另外，也会改变人的精神状态，让人出现幻觉、妄想，情绪变得极不稳定，甚至人格都会扭曲。

除了对个人身体造成严重损害外，酒精成瘾对家庭和社会也有着极大不良影响。据李杭平估计，在他接诊的案例中，70%患者的妻子无法忍受整天醉酒的丈夫，最终选择离婚。而且喝酒的人容易冲动，做出一些过激的事情，成为社会中的不稳定因素。

这类患者就诊率低

“中国酒精成瘾患病率高达5%，但就诊率不足10%。很多人像李师傅一样，把酒精当救命稻草，却不知道它正在一步步吞噬生命。”李杭平说，虽然酒精成瘾危害巨大，但真正到医院就诊的患者却很少。一方面，大家对这个疾病存在病耻感，不好意思到医院就诊；另一方面，很多人对这个疾病认识不足，总觉得“不就是喝点酒吗”，根本不知道其中的危害。

近些年，李杭平印象中只有一个比较成功的戒酒案例。新登有一名将近60岁的患者，是附近有名的木匠。每次干完活儿就喜欢喝酒，一天能喝七八斤杨梅酒。后来，他出现日夜不分、不认识家人、隔空抓物等现象，身体还伴有胃溃疡、大便隐血等问题。家人不敢再耽误，赶紧把他送到区三院治疗。经过近一个月的规范化治疗，他的身体慢慢恢复，神志也变得清晰。在之后的定期复诊中，他都没有再复饮。

“这是非常难得的，很多人陷入到戒断、复饮，再戒断、再复饮的恶性循环中，他的治疗能那么顺利，与认知治疗有密切关系，认识到酒精成瘾的危害，自己能下定决心戒掉。”李杭平说。

目前，李杭平团队也在积极行动，即将组织戒酒者参加线下戒酒互助及户外拓展活动，帮助酒精依赖患者脱离酒精社交。“我们不是要消灭对酒的渴望，而是教会患者与欲望共存。”李杭平说，“让他们学会在有酒的环境中控制自己，找到更健康的生活方式。”

医生再次提醒，酒精成瘾危害极大，它会一点点侵蚀身体，破坏家庭，影响社会。如果发现身边有人出现酒精依赖，比如离不开酒、断酒就难受，一定要及时劝其就医。酒精成瘾急性戒断期治疗一定要在专业医疗机构进行，不建议在家中自行强制戒酒，早发现、早干预、早治疗是关键。同时，家庭和社会要给予患者更多理解和支持，帮助他们一起战胜酒瘾，重新拥抱健康生活。

富阳城管开放日
分享城市风景和治理举措

国外青年留学生为富阳城管点赞

活动现场

本报讯（记者 姜炜 通讯员 郑雨婷 叶文君）近日，区城管局携手浙江科技大学，推出了一场城管开放日活动，18位外国留学生代表在城管队员的引领下，参观富阳城市风景和城市管理现代化成果，并就城市管理问题互动交流。

留学生们先后参观了江滨西大道、郁达夫公园、鹳山公园等，听取城管队员关于城管绿化、商业外摆、智能公厕等方面的介绍，体验如何使用无人机巡逻城市，观看数字城管运营，并交流城市文化、科技赋能城市管理等话题。

活动过程中，一名津巴布韦小伙对富阳的城市风情表现出浓厚兴趣，他读汉语言专业，给自己取了个中文名“马帅”。马帅汉语口语十分流利，给同学们当起了全程翻译。他说：“我以前来过富阳，特别喜欢这座城市，尤其是富春江和郁达夫公园，十分美丽。富阳城管部门在园林绿化方面做得非常棒。通过今天的交流分享，我觉得这里的城管工作很有特色，让我们看到了很多不一样的东西。”

区城管局相关负责人介绍，本次城管开放日活动，促进了中外年轻人文化交流，让外国留学生了解我们的城市管理模式举措和精神内核。富阳城市治理的目的，是让城市更宜居、更智慧、更包容，在此过程中，我们会不断在创新中提升管理品质，与广大群众一起，共同绘就“烟火气”与“文明风”共存的富阳新图景。

城区部分路段出现积水

近期降雨频频 开车注意安全

本报讯（记者 姜炜 通讯员 廖吁慷）近段时间降雨频繁，道路湿滑，部分路段出现积水情况，区交通运输部门特别提醒广大驾驶员，出门注意行车安全。

此前的雷雨大风天气，导致何家埭、高科路等路段出现积水，给过往车辆通行带来麻烦。随着汛期的开启，降雨逐渐频繁，为避免交通安全隐患，广大驾驶员一定要提高安全意识。雨天出行时务必减速慢行，避免急加速、急减速、猛打方向，还要控制好安全车距，雨天路面湿滑，刹车距离变长，应与前方车辆保持平时两倍以上车距，随时注意观察前车状态，以提前做好应对准备。特别注意远离大车的视觉盲区，避免长时间与大车并行或跟随，防止大车溅起的雨水干扰行车视线。同时，要根据降雨情况和路面状况，适时开启车辆尾灯、示廓灯、近光灯等，在自己看清路况的同时，也让别人能看到你的车辆位置。

行车途中，要时刻保持良好视野，及时打开雨刮器清理挡风玻璃，因车厢内外温差导致挡风玻璃起雾时，可开启空调除雾；还可打开后视镜加热功能或加塑料片遮雨，保证变道前能清晰观察后方路况。

驾车行经积水路段时，切勿盲目涉水，应停车观察，确认前方积水在车辆安全涉水深度时，挂低速挡、稳住方向盘和油门匀速通过，中途不要停车、换挡或急转方向。一旦车辆进水熄火，切勿再次启动发动机，人员应离车，前往安全区域拨打求助电话并等待救援。