

滥用酒精对人体的危害与治疗

当今社会，酒精的消费日益普遍。然而，过度饮酒不仅对身体健康造成损害，还可能引发一系列精神与行为障碍。了解酒精对人体的危害，对于预防和治疗至关重要。

酒精滥用所致精神与行为障碍

1. 急性酒精中毒 常在短期内大量饮酒后出现，表现为兴奋、情绪不稳、行为冲动，中毒较深时，可出现意识障碍，呼吸、心跳受抑制，甚至死亡。

2. 酒精依赖 长期大量饮酒导致患者对酒精产生强烈的渴望和依赖，停饮或减少饮酒量出现身体不适或戒断症状，复饮后戒断症状消失。

3. 酒精戒断综合征 酒依赖患者，在停饮或减少饮酒量后，出现生理和心理症状，如手抖、出汗、恶心、焦虑、失眠等，严重者可出现癫痫样发作，甚至意识模糊，并常伴有恐怖性幻视，如看到毒蛇猛兽，因此极不安宁，可出现自伤或伤人行为，另一方面，患者还常伴有肌肉的粗大震颤，发热、大汗、心跳加速，部分患者可因高热、感染、衰竭而死亡。

4. 酒精性幻觉症 酒依赖患者所出现的持久性的精神病性障碍，也可能是酒依赖者突然停止饮酒后出现的幻觉，表现为在意识清醒的状态下出现生动、持续的视听幻觉。

5. 酒精性妄想症 长期喝酒的患者在意识清晰的状态下可以

出现妄想，如患者坚信配偶不忠或有人要害自己。

6. 人格改变 长期大量喝酒的患者变得只对喝酒感兴趣，以自我为中心，不关心他人，责任心下降等。

7. 科萨科夫综合症 长期喝酒的患者，常有记忆障碍，如记不住刚吃过什么饭菜，并常虚构未曾亲身经历过的事件来填补记忆的空白，同时常表现定向力障碍。

8. 韦尼克脑病 由于维生素B₁缺乏所致，表现为眼球震颤，眼球不能外展以及明显的意识障碍。常伴有定向障碍、记忆障碍，震颤谵妄。

9. 酒精性痴呆 长期大量饮酒后出现持续性的智力减退，表现为记忆力障碍、抽象思维和理解判断障碍，人格改变等。

酒精滥用所致躯体疾病

1. 损害肝脏，导致酒精性肝病、肝硬化甚至肝癌。

2. 增加心血管疾病的风险，如高血压、冠心病、心律失常等。

3. 影响消化系统，引发胃炎、胃溃疡、胰腺炎等疾病。

酒精滥用所致社会功能受损

1. 损害工作和学习能力。

2. 破坏人际关系，导致家庭破裂。

3. 增加交通事故、犯罪等社会问题的发生概率。

如何防范酒精滥用

1. 加强健康教育，提高公众对酒精危害的认识。

2. 限制酒精的销售和供应，尤其是对未成年人。

3. 培养健康的生活方式。

酒精滥用所致疾病的治疗

1. 戒酒 这是治疗的关键。可以通过逐渐减少饮酒量或突然戒酒的方式，但需要在医生的指导下进行，以应对可能出现的戒断症状。

2. 药物治疗 使用苯二氮卓类药物进行替代治疗，予护肝、护胃，改善焦虑抑郁，控制精神症状，补充维生素B等对症治疗。

3. 心理治疗 包括认知行为疗法、家庭治疗等，帮助患者改变对酒精的认知和态度，增强戒酒的信心和决心。

4. 社会支持 家人、朋友的支持和鼓励对于患者的康复至关重要。同时，参加戒酒互助组织也能提供有效的帮助。

岳阳市康复医院精神科 黄含文

痔疮的成因是什么，如何避免诱发因素？

嘿，朋友们，今天咱们来聊一个有点“尴尬”但又特别接地气的话题——痔疮。别害羞，这可是关乎咱们“屁股”幸福的大事！想象一下，当你坐在柔软的沙发上享受美好时光，或者是在紧张的工作中日夜奋战，突然，一阵不适袭来，哎呀，痔疮这家伙可能就来找茬了。那么，痔疮的成因是什么，如何避免诱发因素呢？

痔疮成因：一场意外的“聚会”

痔疮，简单来说，就是肛门周围的血管膨胀或发炎了，形成一个个小“肉球”。为什么会这样呢？其实，痔疮的形成就像是一场意外的“聚会”，多个因素聚在一起，就闹出事儿了。

1. 久坐不动 上班族、游戏迷们，长时间坐着不动，屁股下面的血管受到压迫，血液循环不畅，痔疮就悄悄靠近了。

2. 饮食习惯 爱吃辣、爱喝酒的朋友们，你们的饮食习惯可能在给痔疮发“邀请函”。刺激性食物会让肛门周围的血管充血，增加痔疮的风险。

3. 长期便秘或腹泻 便秘时用力过猛，腹泻时频繁擦拭，都会对肛门造成不必要的压力，痔疮就趁机而入。

4. 遗传因素 有些人天生血管壁就比较薄弱，容易得痔疮，这只能说，基因真是个奇妙的东西。

如何避免诱发因素：打响屁股保卫战

既然知道了痔疮的成因，那我们就来打一场屁股保卫战，把痔疮这个“捣蛋鬼”拒之门外。

1. 动起来 别让你的屁股和椅子“谈恋爱”了！每隔一小时就起来走动走动，做做简单的伸展运动，让血液循环起来。

2. 调整饮食习惯 多吃蔬菜水果，少吃辛辣刺激的食物。把火锅、烧烤换成清蒸、炖煮，不仅对身体好，还能减少痔疮的风险。

3. 规律排便 养成定时排便的好习惯，别让便便在肠道里“堵车”。如果有便秘问题，不妨试试多喝水、多吃富含纤维的食物。

4. 注意个人卫生 保持肛门周围的清洁干燥，用温水坐浴是个不错的方法，既能缓解不适，又能预防痔疮。

5. 提肛运动 没错，就是那个听起来有点害羞的运动，其实，提肛运动能有效增强肛门周围的肌肉力量，减少痔疮的发生。试试看，每天做几组，让你的屁股更强壮！

结语：守护屁股幸福，从我做起

朋友们，痔疮虽然是个小毛病，但发作起来可真够折腾人的，所以，咱们要从生活习惯上做起，坚持科学的生活方式，努力打响这场屁股保卫战。记住，动起来、吃得好、排得畅、讲卫生、做运动，痔疮这个“捣蛋鬼”就不敢轻易来骚扰你啦！

最后，别忘了，如果痔疮真的来了，也别太慌张，及时就医，听从医生的建议，咱们一起把这场保卫战打得漂漂亮亮的！守护屁股幸福，从我做起，从现在做起，追求健康生活，享受美丽人生。

湖南省洞口县中医医院 刘江安

胆囊结石治疗新进展：微创技术，减轻痛苦

【胆囊结石是常见病，传统治疗方法创伤大、恢复慢。现代医学发展迅速，微创技术为胆囊结石治疗带来了革命性变化，为患者减轻痛苦，提高生活质量。】

胆囊结石的成因与危害

胆囊结石是胆汁中的成分在胆囊内沉积、凝结而成的结晶体。其成因复杂，与胆固醇代谢异常、胆汁淤积、细菌感染等因素密切相关，主要分为胆固醇结石和色素结石两大类。胆囊结石的存在如同埋藏在体内的“定时炸弹”，一旦“引爆”，便会引发一系列健康问题。轻则导致胆绞痛、消化不良等症状，重则引发急性胆囊炎、胆管阻塞，甚至胰腺炎等严重并发症。

传统胆囊结石治疗方法

传统的胆囊结石治疗以开腹胆囊切除术为主，该手术方式需在腹部切开较大刀口，创伤大，术后恢复时间较长，且存在一定并发症风险。此外，药物溶石也是一种治疗选择，但其疗效因结石成分、大小等因素而异，且存在溶石不彻底、易复发等局限性，应用范围相对受限。

微创技术治疗胆囊结石的新进展

1. 腹腔镜胆囊切除术 (LCB)

腹腔镜胆囊切除术是目前治疗胆囊结石的“金标准”。医生

在患者腹部开几个小孔，将腹腔镜和手术器械伸入腹腔，在可视化操作下切除胆囊。LCB 创伤小、恢复快、术后疼痛轻微，住院时间短，并发症发生率低，已成为大多数患者的首选治疗方案。然而，LCB 仍存在一些局限性，例如部分患者因腹腔粘连或解剖变异等原因不适合进行 LCB。

2. 单孔腹腔镜胆囊切除术 (SLB)

单孔腹腔镜胆囊切除术是近年来发展起来的一种更为微创的 LCB 技术。医生只需在患者肚脐处做一个切口，即可完成手术操作。与传统 LCB 相比，SLB 的切口更隐蔽、美观，术后疼痛更轻，恢复更快，更符合患者对微创和美容的需求。但是，SLB 对医生的技术和经验要求更高，手术操作难度更大，目前尚未普及。

3. 经口 / 经自然腔道内镜手术 (NOTES)

经口/经自然腔道内镜手术是一种无疤痕手术，医生通过口

腔、阴道等自然腔道将内镜和手术器械插入体内，切除胆囊。NOTES 避免了腹部切口，理论上可以进一步减少手术创伤、疼痛和并发症，缩短恢复时间，并获得更好的美容效果，然而，NOTES 技术难度更高，手术操作空间有限，器械研发尚不成熟，目前仍处于探索阶段，仅限于少数医疗中心开展。

微创技术的选择与患者须知

微创技术需结合患者的具体病情，包括结石大小、位置、胆囊功能以及患者自身健康状况等因素，由经验丰富的医生进行综合评估后制定个性化治疗方案。患者在术前需积极配合医生进行相关检查，术后谨遵医嘱，注意饮食清淡，保持良好生活习惯，以促进术后恢复，降低复发风险，重获健康生活。

总之，微创技术是现代医学治疗胆囊结石的重要手段，为患者带来了福音。随着技术的不断进步，微创治疗将更加安全、有效、便捷，造福人类健康。

会同县中医医院 向林郭