

戒酒比戒烟难，宜在医生指导下进行

切莫急刹车

戒酒癮

“酒逢知己千杯少”，酒乃席间助兴之品。不过有一种人，只要吃饭就要喝酒，端上酒杯就放不下来，常常一醉方休。精神心理专家称，餐餐要喝酒，酒量一年比一年大，一顿不喝，就会明显感觉身体不适，比如烦躁不安、神志不清、糊里糊涂，这表明已经是酒精上瘾了。专家表示，一旦上瘾，最好能在医生的指导下戒酒，以免出现严重的戒断反应，危及生命。

长期酗酒，
大脑萎缩不可逆

只要是能给人带来“快乐”的东西，就会让人上瘾。喝酒也不例外，在现实生活中，不少人就贪恋“杯中之物”。

医生说，每个酒精成瘾者的成瘾程度不一。在临床上，曾经遇到一个典型的酒精成瘾案例，那是一名 40 岁的男性，早上起床第一件事就要喝酒，因为晚上体内酒精浓度下降，他一醒来就会出现手抖的症状。晚上起来上完厕所，还要喝两口酒才能继续安睡。

医生说，这名患者因为长时间过量饮酒，不仅身体上对酒有依赖，对工作、对家庭的责任感也明显下降，常常因为喝酒而耽误工作，在家发酒疯，这也让他的婚姻亮起红灯。

有研究显示，酗酒 10 年，即使是从 18 岁开始到 28 岁，大脑 CT、核磁共振显示，这些人的大脑会发生萎缩。医生说，这种脑部的损害是不可逆的，不可能治好。另外，由于喝酒的人常常无法正常饮食，导致 B 族维生素缺乏，容易患周围神经炎，手脚麻木。严重时，还会出现全身抽搐、癫痫大发作。

不喝就难受，
于是越喝越多

酒精成瘾者只要喝上酒，心理上就会感觉特别满足。我们会看到，“酒鬼”喝酒后很快就会感到心情愉快，且兴奋、话多，紧张和疲劳感等全都消失。正是在这种完全放松又愉悦的体验的支配下，“酒鬼”越来越喜欢酒，越喝越多，一旦不喝酒，就会浑身不舒服。

医生说，这种不舒服的感觉就是“戒断反

应”，程度较轻会感到无聊、空虚、烦躁，而严重的时候，则会出现恶心、呕吐、食欲不振、出汗、心悸等症状，还会有睡眠障碍，比如噩梦、睡眠浅、入睡困难等症状。

到了这个时候，喝酒就不是单纯为了获得快乐了，而是为了避免不饮酒时出现的痛苦。医生说，为了维持自己血液中酒精含量的水平，酗酒的人不仅有了身体上的依赖，心理上也有依赖，于是不得不继续喝酒。

通常，由于耐受性下降，“酒鬼”会越喝越多，这就会形成一种恶性循环。如果不加干预，酒精上瘾对身体的危害极大。

戒解酒癮比戒烟难，
最好找医生

因为饮酒上瘾有种种危害，让酗酒者戒酒自然成为家属的头等大事。但医生表示，戒酒瘾比戒烟更为困难。当然，如果酗酒者本人愿意戒的话，效果会更好。如果放任自流，后果可能很严重。

一般来说，烟草上瘾戒断的时候不会有太大的危险，但有酒精依赖的人，比如一天喝一斤白酒的人，如果立即戒断的话，很有可能会有生命危险，比如癫痫发作。

这是因为酒精是神经系统的抑制剂，一旦立即戒断，会出现反跳现象，就像一个皮球一直被按在水里，撤去这一压力，皮球就会迅速反跳，身体上的反应会比较明显。医生说，饮酒上瘾的人，突然戒酒后，身体常常受不了，所以，必须住院戒酒，在医护人员监护下进行，可以补充营养液或给予一些安定等，这样可以预防严重的躯体戒断症状，更为安全有效。

(杨城)

戒酒癮三要点

如果发现家人有酒精上瘾的趋势，当务之急就是把其喝酒量降下来，因为只有减少饮酒量才是远离饮酒上瘾的最根本做法。医生说，以下几点值得考虑——

1.尽快找到其他“快乐”的方式

重新建立获取快乐的办法，因为只有正常社会活动中感受到快乐，才可避免依赖酒精带来的身体快乐，才有可能远离酒精。

2.找出心理困扰的根源

许多酗酒之人，原本就有潜在精神困扰，比如失眠、焦虑或抑郁，他们用喝酒来助眠、缓解压力，久而久之变成酒精上瘾。因此，对“酒鬼”来说，请心理医生找出心理症结，缓解压力，也许戒酒就能迎刃而解。

3.制定计划，切勿急躁

戒酒虽然不容易，但如果能制定完整的计划（比如一个周喝多少，一个月喝多少），逐渐减少酒量。同时，家属给以一定的支持，比如减少其喝酒的机会（应酬），时时鼓励其戒酒的行为，或许对戒酒成功有很大的帮助。

(华健)

医生提醒：孩子视力下降，应及时检查或治疗。如要配镜尽可能到正规医院或正规眼镜店。

学生寒假用眼过度，开学忙于配镜

□晚报记者 张燕

“刚过一个寒假，眼睛看东西都看不清了，小小年纪就要戴上眼镜吗？”一位小学生的家长担忧地说。借此，记者走访了市区一些眼镜店和医院的眼科门诊，了解到开学前后中小学生出现扎堆配眼镜的现象。此外，在现今的网络时代，“网上配镜”受到了高中生及大学生的推崇。

寒假过后，学生忙于配镜

昨日，记者先后走访了市区几家医院眼科门诊，都有家长在排队给孩子做检查或配眼镜。“我孩子原来眼睛稍微有些近视，寒假期间，他几乎天天就在电脑上玩游戏。开学后，他跟我说看不清黑板上的字，我就带他到医院检查，现在一检查，他近视程度加深，要配眼镜了。”市民李女士担忧地说。

据了解，近期，市区的大型眼镜店内，顾客也多以中小学生为主。“一些家长反映，孩子经常写作业到很晚。另外，看电视、玩电脑的时间也较长，用眼姿势不正确，每逢新学期开学临近，都有许多学生来店里验光配镜。”某眼镜店验光室的工作人员说。

“网上配镜”受到大学生欢迎

记者在五一路上一家眼镜店内，看到两名女孩拿着眼镜架前来配镜片。采访了解到，她们是大二的学生，眼镜架是从网上购买的。“一副眼镜架不到 100 元，比实体店眼镜店便宜很多，再配一副镜片总价也不会超过 150 元，同时，可供挑选的时尚款式也很多。”女学生说，她的很多同学都和她一样在网上购买眼镜架，有的甚至直接在网店配眼镜。

随后，记者在某知名购物网站上以“配近视镜”为关键词进行搜索，共找到了近百家提供配镜服务的网店。眼镜架价格从几十元到几百元不等。

如果配近视镜，只需到实体店或医院验光，将度数、瞳距、散光度数、轴位等提供给他们，大多数销量较多的网店出售的眼镜架加镜片价格都在百元左右，更便宜的还有四五十元的，而且有多种套餐供选择。

网上配镜需谨慎，第一次配镜最好到医院

周口眼科医院许副院长提醒家长，孩子第一次配近视镜，应该带其到正规医院进行散瞳验光。如果确诊为假性近视，不要给孩子配眼镜，而应在医生指导下进行治疗，同时，注意休息，合理用眼，视力是可以恢复正常的。

对“网上配镜”这一现象，许副院长认为，“网上配镜”虽然便宜，但也有一些弊端。“网上配镜”无法直接进行镜架试戴，容易出现度数不准等问题，“如果眼镜不合适，不但起不到矫正视力的作用，还可能对眼睛造成伤害。”配镜尽可能到正规医院或正规眼镜店。

广告