

酒精戒断综合征

一、什么是酒精戒断综合征？

当长期大量饮酒者突然减少或停止饮酒时，中枢神经系统因失去酒精的抑制作用，可能出现一系列生理和心理症状，称为酒精戒断综合征。

常见症状（通常在停酒后 6-24 小时出现）：

轻度：手抖、出汗、心悸、焦虑、失眠、恶心。

中度：血压升高、心跳加快、幻觉（如幻视、幻听）、烦躁不安。

重度（震颤谵妄，Delirium Tremens）：意识模糊、定向障碍、高热、癫痫发作，可能危及生命。

二、健康指导：如何安全应对戒断？

1. 切勿突然自行停酒

长期酗酒者突然戒断风险高，应在医生指导下逐步减量或使用药物替代治疗（如苯二氮卓类药物）。

2. 及时就医

中重度戒断症状（如幻觉、抽搐、意识不清）需立即住院治疗，接受心电监护、补液、电解质调节及镇静药物支持。

3. 家庭护理要点

环境安全：保持安静、光线柔和，避免刺激；移除危险物品，防止跌倒或自伤。

监测症状：记录体温、心率、血压及精神状态变化。

心理支持：耐心安抚情绪，避免指责或施压。

4. 营养与补水

戒断期易脱水、低血糖，需补充水分和电解质（口服补液盐）。

长期酗酒者常缺乏维生素 B1(硫胺素)，需遵医嘱补充，预防韦尼克脑病。

三、高危人群需警惕

长期每日饮酒（ > 5 年）或每日酒精摄入量高（如男性 > 60g/天，女性 > 40g/天）。

既往戒断时出现过癫痫或震颤谵妄。

合并肝病、心脏病、精神疾病或营养不良者。

四、预防复饮的关键措施

1. 心理干预

接受心理咨询或加入戒酒互助团体（如“戒酒匿名会”）。

识别诱因（如压力、社交场合），学习应对技巧。

2. 替代健康活动、

培养运动、冥想等爱好，转移注意力，缓解焦虑。

3. 家庭与社会支持

家属避免在家中存放酒精，共同营造戒酒环境。

定期复诊，监测肝功能和心理健康。

五、紧急情况处理

若患者出现以下症状，立即拨打急救电话：

高热（ $> 39^{\circ}\text{C}$ ）伴意识模糊。

癫痫发作（抽搐）。

严重呕吐、呼吸困难或胸痛。

注意：在等待救护时，保持患者侧卧位，防止误吸，勿强行约束。

六、鼓励与希望

戒酒是长期过程，可能经历多次反复，但每一次尝试都值得肯定。医疗团队和家人的支持至关重要，科学治疗可显著降低戒断风险，帮助患者重获健康！

通过系统化的健康教育和支持，可显著提高戒酒成功率，降低并发症风险！