

星島日報健康專欄《保健至專》- 酗酒心理受損

小酌宜情本無傷大雅，然而過量則有害。酒精對身體和壽命的影響眾所周知，但對精神、心理健康的禍害卻往往易被忽視。不少到精神科求診的病人，問題都和飲酒有關。無論啤酒或烈酒，過量都會引致健康問題。當有不快或壓力，不少人選擇縱情飲酒，但其實酒醒後，煩惱將依舊，更會因飲酒過量而產生新問題，如失業、財困、家庭失和等。以酒治失眠就算能入睡，睡眠質素亦會變差。同時患上抑鬱或焦慮症的機會，以及自殺風險都較常人高。

長期酗酒可像毒品一樣損害腦部神經，輕則出現記憶衰退、集中困難，重則損害認知能力，甚至出現幻覺、妄想等徵狀，酒精亦可產生與毒品類似的成癮徵狀。

如曾為飲酒習慣而感愧疚，希望可少飲一點，請立即與醫生商量，並作進一步評估。或可致電東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計畫輔導熱綫：28849876求助。

青山醫院精神健康學院董梓光醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-06-30)

酗酒心理受損

周三：精神科/外科

保
健至專

小酌宜情本無傷大雅，然而過量則有害。酒精對身體和壽命的影響眾所周知，但對精神、心理健康的禍害卻往往易被忽視。不少到精神科求診的病人，問題都和飲酒有關。無論啤酒或烈酒，過量都會引致健康問題。當有不快或壓力，不少人選擇縱情飲酒，但其實酒醒後，煩惱將依舊，更會因飲酒過量而產生新問題，如失業、財困、家庭失和等。以酒治失眠就算能入睡，睡眠質素亦會變差。同時患上抑鬱或焦慮症的機會，以及自殺風險都較常人高。

長期酗酒可像毒品一樣損害腦部神經，輕則出現記憶衰退、集中困難，重則損害認知能力，甚至出現幻覺、妄想等徵狀，酒精亦可產生與毒品類似的成癮徵狀。

如曾為飲酒習慣而感愧疚，希望可少飲一點，請立即與醫生商量，並作進一步評估。或可致電東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計畫輔導熱綫：2884 9876求助。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
董梓光醫生



註：明日由高級營養師黃榮俊主理