

星島日報健康專欄《保健至專》- 酗酒損害腦神經

小酌宜情，適可而止的飲酒作樂固然無傷大雅，但無論是啤酒或烈酒，過量的酒精，均會對身體構成長遠影響。另一方面，酒精對精神、心理健康的禍害，很多時亦被忽略。不少到精神科求診，甚至入院的病人，問題都與飲酒有關。很多人面對壓力、負面情緒時，都會縱情飲酒，希望能一醉解千愁，但其實過量飲酒反而會衍生其他大問題，如因酗酒而引致失業、財困、家庭爭執等。另以酒治失眠，即使能夠入睡，睡眠質素亦會變得更差。酗酒人士更會增患抑鬱或焦慮症機會，自殺風險亦較普通人高。

長期過量飲酒，會像毒品一樣損害腦部神經，同時也會產生與吸毒相似的成癮徵狀，輕則出現記憶衰退、損害集中力。嚴重則會如腦退化患者般認知能力受損，導致完全無法記下新事物。此外，幻覺、妄想等失常徵狀，也偶見於酗酒病人身上。若一早起牀便須喝酒來提神，可能已出現酗酒問題。

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 | 2011-05-02)

酗酒損害腦神經

周一：精神科/視光學

保
健至專

小酌宜情，適可而止的飲酒作樂固然無傷大雅，但無論是啤酒或烈酒，過量的酒精，均會對身體構成長遠影響。另一方面，酒精對精神、心理健康的禍害，很多時亦被忽略。不少到精神科求診，甚至入院的病人，問題都與飲酒有關。很多人面對壓力、負面情緒時，都會縱情飲酒，希望能一醉解千愁，但其實過量飲酒反而會衍生其他大問題，如因酗酒而引致失業、財困、家庭爭執等。另以酒治失眠，即使能夠入睡，睡眠質素亦會變得更差。酗酒人士更會增患抑鬱或焦慮症機會，自殺風險亦較普通人高。

長期過量飲酒，會像毒品一樣損害腦部神經，同時也會產生與吸毒相似的成癮徵狀，輕則出現記憶衰退、損害集中力。嚴重則會如腦退化患者般認知能力受損，導致完全無法記下新事物。此外，幻覺、妄想等失常徵狀，也偶見於酗酒病人身上。若一早起牀便須喝酒來提神，可能已出現酗酒問題。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
董梓光醫生



註：明日由外科醫生楊國輝主理