

食品安全系列宣传（2023年第十七期）：

酒量越练越大？喝酒养生？ 医学专家：这是真成瘾+真忽悠！

2023-05-31

来源：科普中国微信公众号

“感情深呐，一口闷啊！”

“喝点小酒，身体好呀！”

“三分天生七分练，酒量越喝越好！”

这些话你是不是很有耳熟？



图片来源：科普中国微信公众号

华西医生提醒：在酒桌上听到这些话一定要警惕，酒量越来越好，已经是酒精依赖的表现了。

如果每次都心存侥幸，觉得“少喝点没事儿”，那你很可能被酒精依赖盯上！

01 啥子是酒精依赖？

千万不要觉得酒精依赖离自己很远，实际上很多人都有这个问题。

那到底啥子是酒精依赖喃？

学霸版——

酒精依赖 (alcohol dependence, AD) 是一种慢性易复发性脑病，主要特点是强迫性寻求酒精、强烈渴求酒精，对酒精的使用失去控制，并且在无法获得酒精时，出现负面情绪和躯体不适。

说人话就是——

平时经常喝酒，时间长了后，一旦不喝酒，或者不喝够一定量的酒，身体就会不舒服，暴躁易怒，迫切希望通过酒精来产生愉悦感和满足感。

不是说适度饮酒有益健康吗？我每天喝一小口总可以吧？



图片来源：科普中国微信公众号

我们这就来看看——

每天喝点小酒，

身体更健康？

不是！

无论是少量多次地饮酒，还是长期大量饮酒，都会增加身体健康损害的风险。

因为酒精对人体的损伤是蓄积的，只要摄入酒精，人体器官就要承担分解酒精的压力，随着饮酒量的增加，时间长了，小损害就会积累成大损害，患上多种疾病的几率也会大大增加。

所以，最安全的饮酒量是 0，也就是不！喝！酒！

02 睡前喝点小酒，

有助于睡眠？

不是！

睡前喝点小酒，确实更容易让人产生困意并快速入睡，但随着睡眠的加深，酒精会对深度稳定的睡眠产生干扰，打乱睡眠周期。

这也是睡前饮酒的人，第二天起来后会感到更加困倦、疲乏的原因。

03 酒量能越练越好吗？

不能！

我们所说的酒量，就是身体代谢酒精的能力与酒精耐受能力。

身体代谢酒精的能力，主要取决于肝脏里两种酶的数量：乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶。

而这两种酶的数量又主要取决于遗传，靠的是个人的“天赋”，并不能通过反复饮酒来改变。

因此，代谢能力是不能练出来的！



图片来源：科普中国微信公众号

咦，我有个朋友经常喝酒，酒量确实越来越好了，这是咋回事呢？

这就说到酒精耐受能力了！

虽然代谢酒精的能力不能改变，但对酒精的耐受能力却可以通过环境影响、定向练习、奖励作用来提高。

比如选择合适的饮酒场合，饮酒后做一些固定的事情，醉酒后设置奖励或回馈……都有助于让大脑逐步增加对酒精的耐受，降低对酒精的敏感程度。

需要注意的是，一旦养成不断醉酒以练习酒量的习惯，很快就会产生酒精依赖！

所以，千万不要逞能去锻炼酒量，如果发现自己酒量越来越好，说明你已经被酒精依赖盯上了，一定要引起重视。

04 酒精依赖是咋个形成的？

当我们进行正常的奖赏行为时，比如成功完成某些任务，或者进行有益的社会交往，我们的大脑里会释放出一种化学物质——多巴胺，它通过作用于中枢神经系统，使大脑产生愉悦感。

而我们大量饮酒时，由酒精引起的多巴胺释放较多，神经系统反应也更敏感，引起的愉悦感也就更强烈；

饮酒时间一旦变长，就会导致之前正常奖赏行为所产生的愉悦感地位降低，神经系统敏感度降低，不满足感出现，从而需要用更多的酒来满足自己，形成酒精依赖。

05 小测试：

判断自己有没有酒精依赖！

想晓得自己酒精依赖的风险高不高？

来做个简单小测试，这里为大家准备了 WHO 制定的《酒精使用障碍筛查问卷（AUDIT）》（根据近 1 年的情况填写），做完记得加一下得分：

		0分	1分	2分	3分	4分
1	您多长时间喝一次酒?	从未喝过	每月1次 或 不到1次	每月2-4 次	每周2 - 3 次	每周4次或 更多
2	一般情况下您一天喝多少酒?	半瓶啤酒到 1瓶啤酒; 38度白酒半 两到1两; 56度白酒3 到6钱	1瓶半到2 瓶啤酒; 38度白酒 1两半到2 两; 56度 白酒1到1 两半	2瓶半到 3瓶啤酒; 38度白酒 2两半到3 两; 56 度白酒2 两	3瓶半到4 瓶啤酒; 38度白酒 3两半到4 两半; 56 度白酒2 两半到3两	5瓶啤酒或 更多; 38 度白酒半 斤或更多; 56度白 酒3两半 或更多
3	您一次喝酒达到或超过3瓶啤酒或2两56度白酒的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月 不到1次	每月1次	每周1次	每天1次 或几乎 每天1次
4	近一年来您发现自己一喝酒就停不下来的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月 不到1次	每月1次	每周1次	每天1次 或几乎 每天1次
5	近一年来您发觉因为喝酒而耽误事的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月 不到1次	每月1次	每周1次	每天1次 或几乎 每天1次
6	近一年内您在大量饮酒后早晨第一件事是需要再喝酒才能提起精神来的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月 不到1次	每月1次	每周1次	每天1次 或几乎 每天1次
7	近一年来您酒后感到自责或后悔的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月 不到1次	每月1次	每周1次	每天1次 或几乎 每天1次
8	近一年来您由于饮酒以致于想不起前一天所经历的事情的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月 不到1次	每月1次	每周1次	每天1次 或几乎 每天1次
9	您曾因为喝酒弄伤过自己或别人吗?	没有过		是的, 但近1年 没有		是的, 近1 年有过
10	您的亲戚朋友、医生或别的保健人员曾经担心您的喝酒情况或者劝您要少喝一些吗?	没有过		是的, 但近1年 没有		是的, 近1 年有过

图片来源：四川大学华西医院微信公众号

当然，如果感觉自己有酒精依赖的症状，不管测试结果如何，建议前往正规医院的心理卫生中心或成瘾门诊就诊。

06 酒精依赖咋个治？

关于酒精依赖的治疗，现阶段主要采用药物治疗与心理治疗联合的方式。

常见的药物有：苯二氮革类药物、抗抑郁药、抗癫痫药，以及针对酒精代谢的药物；

心理治疗包括：心理疏导机制，增强患者战胜酒精依赖的信心，克服其具有的各种不良情绪等。



图片来源：科普中国微信公众号

06

做好这 4 点，
预防酒精依赖！

这里有 4 个实用的小建议，可以帮助我们预防酒精依赖：

1. 严格控制社交性饭局、酒局的次数，他人劝酒时要保持理性，不逞一时之能。
2. 养成健康的生活习惯，不以喜欢饮酒为借口每餐都摄入大量酒精。
3. 日常生活中切忌以大量饮酒作为对工作、学业的奖励反馈，而是采用更有益的方式。
4. 生活中遇到压力时，采用理性健康的方式对待处理，切忌以酗酒来逃避现实、麻痹自我意识。

下回哪个再劝你喝酒，就把这篇文章丢给 TA

参考文献：

- [1] 吴菲,倪照军,高雪娇,等. 酒精依赖成瘾的机制及治疗研究进展[J]. 中国医刊,2021,56(11):1165-1169. DOI:10.3969/j.issn.1008-1070.2021.11.002.
- [2] 曾婷婷,冯祖幸,元静,等. 男性酒依赖患者酒精依赖程度及影响因素[J]. 昆明医科大学学报,2022,43(1):33-39. DOI:10.12259/j.issn.2095-610X.S20220103.
- [3] 祖煜,朱晓峰. 酒精依赖分子生物学机制研究进展[J]. 健康之友,2020(4):3-4.
- [4] 喻东山. 酒精依赖的原理和危害[J]. 四川精神卫生,2009,22(3):190-192. DOI:10.3969/j.issn.1007-3256.2009.03.031.
- [5] 施伟林,陈茜. 酒精依赖对高血压发病的影响[J]. 健康研究,2017,37(3):244-247,251. DOI:10.3969/j.issn.1674-6449.2017.03.002.
- [6] 王瑛,姚晓光,洪静,等. 酒精对高血压肥胖人群阻塞性睡眠呼吸暂停综合征严重程度的影响分析[J]. 中国全科医学,2020,23(32):4085-4090. DOI:10.12114/j.issn.1007-9572.2020.00.516.
- [7] 黄小慧,潘小平,覃文格. 酒精依赖综合征的综合治疗研究进展[J]. 临床医学研究与实践,2023,8(2):178-181. DOI:10.19347/j.cnki.2096-1413.202302051.
- [8] 魏守鹏,梁建辉. 酒精依赖综合征治疗药物的研究进展[J]. 中国药理学通报,2014(10):1333-1337. DOI:10.3969/j.issn.1001-1978.2014.10.001.

调查表格：酒精使用障碍筛查问卷（Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT）是 WHO 制定的一种标准的、经过多国验证的筛查工具，用以识别低（高）风险饮酒者、有害饮酒者及酒精依赖者。AUDIT 优于其他饮酒自评筛查工具，优势在于简短、使用方便、灵活性强，能为患者提供有价值的反馈信息；与 ICD-10 中酒精有害使用和酒精依赖的定义一致；关注近期的饮酒情况；在多个国家得以验证并有多种语言版本。

来源：华西医生

本文封面图片及文内图片来自版权图库