|  |
| --- |
| **酒精依赖出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、坚持门诊复查，一般建议出院后前半年每个月复诊一次，并遵医嘱服药；半年后如果仍保持保守可以每三个月复诊一次；2、定期行相关检查，如血常规、肝功能、心电图等，以保证用药安全；3、生活规律，保证充足睡眠，加强营养，提高机体免疫力；4、坚持合理运动，如健步走、慢跑等；5、戒酒后切记“滴酒不沾”，不要报侥幸心理，有时候少量饮酒就会导致复发；6、尽可能回避酒或饮酒相关的场景，这些酒相关的线索有可能诱发心理渴求；7、如果感到对酒的渴求增加，或心烦、易怒、失眠等，有可能是复发的先兆；8、尽早识别复发先兆，并及时采取措施，或尽快来医院复诊；9、定期参加AA小组（匿名嗜酒者协会）对预防复发有益。 |  |
| **护理** | 1、请您尽量规避饮酒的场合，面对劝酒的朋友及时向对方表明自己酒依赖的现状，阻止对方的劝酒行为。请您务必远离第一杯酒，一定要保持清醒，否则您将复饮。2、建议您出院后为自己制定24小时目标，暂时将您的 “1个月、6个月不饮酒”的承诺搁置一边。或许您昨天还在饮酒，但只要您能做到“今日不饮酒”！每天晚上睡觉时能对自己说：“我今天没饮酒”，对您来说就是短暂的成功。3、增强对酒精的自律性，避免自斟自饮，与家属达成共识，接受家属的监督及批评。4、 注意生活要有规律，合理安排作息时间，努力培养生活中的兴趣爱好，转移对酒精的注意力。5、遇到突发的生活事件，不能借酒消愁，做到及时与家属沟通，采取正确的应对方式 。6、若您一旦复饮，请您务必停用‘苯二氮卓类药物’：‘奥沙西片’、‘地西泮片’等，因酒精会与药物发生化学反应，出现心悸、面色潮红、四肢无力等症状，并请及时到专业机构复诊。7、注意情绪及病情变化，戒酒过程中如果出现心情差、做事缺乏兴趣、感到无望无助，或者出现凭空视物、震颤、蚁走等感觉请尽快就医。8、家属支持：家庭成员和谐相处，充分了解患者，鼓励患者遵医治疗，倾听患者的感受，为患者提供必要的帮助和支持，陪伴患者度过难关。 |  |
| **康复** | 1、强化患者承担酒依赖的行为责任并承诺履行康复计划2、定期参加戒酒AA团体活动。3、协同家人、朋友及同事讨论患者酒精滥用对他们的影响4、坚持冥想练习。具体做法：在椅子上坐直，双脚平放于地面，腰骶部略向前倾，轻收下巴，闭上眼睛，专注眉心。双手握拳，大拇指伸直，按压在太阳穴的凹陷处，闭紧嘴唇，始终压紧牙齿，并不断地“咬紧—放松—咬紧”，你的拇指会感觉到一束肌肉节奏性的运动。体会它对你拇指的按摩并用手稳稳地压住。注意力集中在眉心区域，并默念“Sa-Ta-Na-Ma（萨-嗒-吶-嘛）”。时间：循序渐进，最初持续5-7分钟，可逐渐增加到20分钟，最终延长到31分钟。尽可能每天固定时间练习。5、规律运动，能够辅助治疗酒依赖，且能够预防酒瘾复发。可以从低强度的运动开始，逐渐增加时间和强度，最终保持每周至少3次30-45分钟中等强度（最大心率的60%-70%）的有氧运动。也可以每周5次、每次30分钟高强度有氧运动。运动的方式：选择喜欢的，身体能够承受的，易于坚持的运动项目，如快走、慢跑、骑行、有氧健身操、游泳、瑜伽、球类等。中老年朋友建议做一些安全性较高的运动，如健步走、八段锦、太极、拍打操等。温馨提示：养成运动的习惯至关重要。让运动替代饮酒，成为你生活的一部分。6、坚持书法练习。推荐书目《愉快的书法-进入书法的24个练习》（邱振中著，中国人民大学出版社）。跟随教材中的练习，一步步靠近书法艺术，体会软笔书写的奥妙，舒缓情绪，平衡身心。或者挑选自己心仪的书法作品临写，练习时尽量摒除外界的干扰，静心投入，关注自己的每一个细微的动作和呼吸。7、烦闷无趣时听听喜欢的音乐，或者参加喜欢的音乐活动，如：KTV、合唱团、器乐学习等，从而陶冶情操，排解不良情绪。 |  |
| **营养** | 1、如停酒后出现食欲缺乏、恶心、呕吐，应选择清淡、细软、易消化饮食，待有食欲后逐渐改为普通饮食。2、针对长期饮酒，有消化系统疾病患者，每日应少量多餐，以5-6餐为宜。3、对于消瘦者选择高能量、高蛋白、低脂肪膳食。4、禁止大量食用果糖和蔗糖，防止出现非酒精性脂肪肝。5、补充B族维生素、VC、VE、锌。谷类富含B族维生素，蔬菜水果富含VC，动物肝脏、瘦肉富含锌。VA的补充应依据确切的缺乏病，以防止出现VA与酒精的相互毒性作用。贫血的患者需要补充叶酸。6、益生元、益生菌可以调节肠道菌群，改善肠道免疫屏障和机体免疫功能，在一定程度上保护肝脏，防止酒精性肝病的进展和并发症的发生。7、培养良好饮食习惯：两餐间加水果，适当选择以坚果为零食。8、加强锻炼，促进消化吸收，改善体质。 |  |