

一网友大量食用榴莲后饮酒猝死，  
专家分析因含硫化化合物使酒精无法完全代谢所致

## 榴莲 + 酒 = 猝死?

近日微博爆出某网友在泰国旅游时，大量食用榴莲并饮酒引发心脏病猝死，成为各大媒体热议的新闻。还有报道称，泰国明确规定，食用大量榴莲后8小时之内不能饮酒。榴莲+酒精真的有如此大的杀伤力吗？

专家表示，吃榴莲后确实不宜大量饮酒，但猝死的原因很多，大量食用榴莲后饮酒是否为导致死亡的主要原因还没有定论。



“吃榴莲后确实不宜大量饮酒，这是因为榴莲中的含硫化化合物在进入人体后，会使人体中乙醇脱氢酶的活性降低70%以上，而乙醇脱氢酶可以分解酒精。”北京军区总医院消化内科主任医师盛剑秋对记者说，“也就是说，榴莲大大降低了人体分解酒精的能力，使得酒精不能被分解为对人体没有危害的乙酸，并排出体外。酒精在体内大量存留便会产生毒副作用，容易引起醉酒，所以，如果在食用大量榴莲后饮酒，人会更容易醉。此外，还会引起神志、精神损伤，严重的会导致死亡。”

“案例中的人食用了大量榴莲，榴莲不宜大量食用。”中国疾病预防控制中心营养所教授付萍说，榴莲有种臭味，这种味道是榴莲中含有的硫化氢引起的，硫化氢本身具有毒性，这种物质在气体状态下吸入过量就会致命。付萍解释说，榴莲中硫化氢的含量及浓度与榴莲的成熟度及品种有很大关系，不可一概而论。付萍

指出，食用榴莲后的反应也与个人体质有关，过量食用有害健康，心血管病患者不宜食用榴莲。

从中医的角度来讲，榴莲营养丰富，属于热性食物，大量食用榴莲会出现上火、痰多等症状，也会引起呼吸困难和腹胀等。

此外，榴莲含有丰富的纤维素，若大量进食，纤维素可以吸收水分，在胃肠道中膨胀而引起便秘。

付萍指出，猝死的原因很多，大量食用榴莲后饮酒是否为导致死亡的主要原因还没有定论。有很多市民对榴莲等热带水果本身就过敏，若大量食用，必然会造成严重后果。

北京营养师协会理事顾中一对记者说，研究发现榴莲提取物对于体内可以代谢酒精的一种酶有很强的抑制作用，因此如果同时吃榴莲并喝酒会有风险。但到目前为止还没有关于人体的实验证明榴莲与酒精同时或在短时间内相继食用会导致严重后果。

### 酒精禁区

#### 葡萄柚与药物不宜与酒同食

顾中一介绍，酒精在人体内先被代谢为乙醛，后代谢为对人体无害的乙酸，其中如果乙醇脱氢酶缺乏则需要动用肝脏的解毒能力，葡萄柚会在短时间内抑制肝脏的这种能力，因此，葡萄柚与酒精也不宜一起食用。

“除了有些明确要求用黄酒送服外，多数药物在服用后都是不宜饮酒的。”付萍对记者说，这主要是因为酒精会加速人体血液循环，使药物被过快吸收，从而影响药物的功效。另一方面，有些药物还会与酒精的作用产生叠加，引起中毒。（据《新京报》）

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

红薯、芋头、莲藕

## 初秋进补素三宝

俗话说，“一夏无病三分虚”。炎热的夏季，人体出汗多，消耗大，或多或少都有体虚的表现。尤其是体质本身就虚弱的老人，在初秋合理进补，可以补充夏季的虚损。

夏季，人们大多贪食冷饮冷食，脾胃功能还没有恢复过来。此时，用一些有滋补作用的素食来进补，既可起到补虚的效果，又不会增加脾胃负担。

红薯。又名地瓜、山芋、番薯、白薯等。《本草纲目》记载，红薯有“补虚乏、益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”，还能补中、暖胃、安五脏等，所

以常适宜用来补虚。经常食用红薯还可以保持血管的弹性，防止动脉粥样硬化。

芋头。又称香芋、芋艿。中医学认为，芋头性平，味甘、辛，入肠、胃经，具有益胃生津、宽肠通便、化痰散结、补中益气等多种功效，非常适宜用来补虚。常食芋头能补肝益肾、添精益髓、健胃和中。

莲藕。中医认为，生藕味甘，性寒，入心、脾、胃经，具有清热生津、补脾开胃、止泻的功效；熟藕性温，具有益胃健脾、养血补气的功效；由此可见，补虚需要吃熟莲藕，对脾胃虚弱、气血亏虚者均有良好的补益效果。（据《生命时报》）

## 中年女性要筑好健康防火墙

### 饮食要三高一低

中年女性的第一道防火墙就是要吃得对，做好“三高一低”。中年女性在饮食上一定要均衡膳食，在此基础上，应该多喝牛奶来补充一部分逐渐流失的钙质；多食用豆腐、黄豆等豆制品，补充异黄酮；同时保证每天摄入200g~400g的新鲜水果，预防骨质疏松、心血管疾病，脂肪的摄入量要降低。

### 锻炼应一松一紧

中年女性的锻炼，要把握好一松一紧。普拉提对腰腹部、腿部的力量训练更多，对于中年女性来说，可以减去腹部的脂肪，强健腹部的肌肉，紧致松弛的皮肤，减少妇科疾病、心血管疾病的发生。长时间久坐的中年妇女，要注意保护自己的颈椎和腰椎，颈部做做伸展运动，腰部做些扭转动作。

### 体检有重中之重

现在不少女性对自己的保健观念还停留在“初级阶段”，认为能吃能喝就没病。妇科专家介绍，事实上不少的妇科疾病，包括妇科癌症在早期是没有什么症状的。所以女性一定要定期进行妇科检查。中年女性除了常规体检外，应每年做一次乳房检查，可采用钼靶X光和超声相结合的方式。对于宫颈癌的筛查，爱民医院妇科专家建议中年女性要每年做一次TCT检查（或宫颈涂片）。

健康在线：<http://www.hbaimin.com/> (小语)

## 脚趾头时常裂口子、出血是怎么回事儿?

健康周刊QQ群“赵文波”：夏秋季节脚趾头裂口子、脱皮、流血，又痒又疼，是什么疾病？

赵文波你好，小丽帮你咨询了市人民医院皮肤科医师郝红杰，根据你的症状判断，这是脚气的一种，是由真菌感染引起的，建议勤洗脚，洗脚后用抗真菌类药膏抹一抹，比如达克宁、皮毒清软膏、利拉奈酯乳膏。如果出现红肿等严重的情况，要到医院找医生治疗。

## 突然头疼、恶心、心慌并且摔倒是怎么回事?

新区李先生咨询：我姑姑40多岁，日常生活中会不时突然出现头疼、恶心、心慌并且摔倒等类似症状，这病有十几年了，最近发病较频繁，请问这是怎么回事儿？

李先生，小丽咨询了京立医院脑神经外科主任医师郝高楼，郝主任说，根据症状判断有以下两种可能：一、可能是短暂性癫痫；二、可能是美尼尔氏症。郝主任建议尽早带患者到医院让医生诊断，这两种病都需要做脑电图和内耳磁共振检查才能确诊。

## 频繁流鼻血咋办?

新区焦女士来电咨询：我儿子今年17岁，自小时候常流鼻血，尤其是最近流鼻血次数增多，流鼻血时间较长，请问这是怎么回事儿？

焦女士，就您的问题小丽咨询了爱民医院内科副主任医师崔保星。最近天干物燥，容易上火，要多吃水果，少吃油炸食品，预防流鼻血。鉴于孩子流鼻血频繁且不易止住，崔大夫建议您带孩子去医院查一下血常规和微量元素，看看孩子的血小板是否正常，是否患缺铁性贫血。

您有什么健康方面的疑问和问题，可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问，小丽帮您解答。



## 乙肝疫苗接种的注意事项

□牛卫理

我国于1986年在乙肝高发地区使用了第一代乙肝疫苗，即血源乙肝疫苗。2000年以后，具有更加安全有效、母婴传播阻断率高、免疫持续时间长等优点的重组乙肝疫苗，逐步取代了血源乙肝疫苗。经过20多年的大规模应用和观察，至今尚未见有注射后引起严重副作用的报道。只有少数人出现接种部位红肿、硬结、疼痛，手臂酸沉等轻微反应，多于1天~3天内缓解。

综合国内相关资料，注射乙肝疫苗时应注意几个方面：①有血清病、支气管哮喘、过敏性荨麻疹及对青霉素、磺胺等一些药物过敏者禁用。②有发热、严重感染及其他严重的全身性疾病者，应暂缓接种。③低体重、早产、剖腹产等非正常出生的新生儿，暂时不宜接种乙肝疫苗。④新生儿第一针必须在出生后24小时内注射，12小时内注射更好，若超过48小时后注射则预防效果降低。⑤资料显示，乙肝疫苗与麻疹疫苗同时接种，有可能降低麻疹疫苗的免疫效果，不易同时接种。⑥注射后局部应保持卫生，最好三天内不要擦洗，以免抓破引起局部感染。⑦注射第3针疫苗后的1个月至3个月，应到医院检测保护性抗体(抗-HBs)水平，以判断免疫效果。⑧成人注射前须先检测乙肝病毒(HBV)指标，已有感染或感染后已痊愈并产生保护性抗体者，不需注射疫苗。⑨凡对福马林或硫柳汞及其他药物过敏者禁用。

(作者为市传染病医院肝炎科主任、副主任医师)

## 膝关节炎病 民间有奇方

在大兴安岭地区，很多人都知道治骨奇人刘仁松，他一生秉承中医创新，专攻膝关节炎骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等引起的关节疼痛、上下楼使不上劲儿、下蹲困难，只需用他研制的“活血风毒膏”贴敷，就能实现一夜翻身，连续用药一个月，就能爬山、跑步，无须吃药、打针、做手术。不管病情有多重，病史有多久，都能立竿见影。

王先生左膝关节肿胀、疼痛，不能打弯，拍片诊断为膝关节炎退行性病变，骨质增生、滑膜炎，痛苦之中，他突然发现“活血风毒膏”，用后次日麻木之处就有痛感，不到两星期已能走五六里路，这令全家人感到十分惊喜！

研制人提醒：活血风毒膏效果独特，被批准为骨伤科OTC药品(国药准字Z20026551)，不以暂时止痛蒙蔽患者，而以疏通经络为主活动来检验效果，最好对比使用前后的CT磁共振更能说明问题，尤其适用久治不愈的顽固症患者，不怕病情重，越重越管用，见报3日内头4盒送1盒，买6盒送2盒，买10盒送5盒。

骨病专线：0392-2701179

地址：老区人民医院斜对面保生堂药房(市内送货，郊县邮寄)