



2009年2月10日 星期二

健康周刊

10版-13版

本版见习编辑
渠 稳
E-mail:cbzhoukan@126.com
电 话:0392-3313880

莫让春节酒变成“索命酒”



春节是一年中阖家欢乐的日子,美酒佳肴带来了喜庆的气氛,却也可能成为健康的隐患。

春节期间,单位聚餐、客户答谢、亲友聚会,各种饭局和应酬都凑到了一块。俗话说“无酒不成席”,于是很多人到处赶场子喝酒。根据医院近几年来春节期间的急诊情况统计,酗酒引发的急症种类最多,可谓五花八门,喜庆酒一不留神就成了“索命酒”。

■大话春节酗酒

刚过而立之年的陈经理,一天下午5点开始与客户喝酒,一直喝到次日凌晨3点,共参加了3个酒局,当他快要结束第三个酒局时,突然感到上腹部疼痛,继而剧烈呕吐。旁人发现,呕吐物中不单是食物,还有鲜血及凝血块,并且陈经理面色苍白,四肢发凉。人们立即拨打120把他送入医院,医生的诊断是“胃出血、失血性休克”。先后输血1000毫升,才挽回性命。

两位男子春节聚餐中比试酒量,结果王某比李某多喝了5瓶啤酒、2杯白酒,本已胜券在握,王某却露不出胜利的微笑——他已经冷汗直流,弓着腰、捂着肚子连声呻吟,接着狂吐不止……李某连忙拦出租车将他送到医院。经验血和B超诊断为急性坏死性胰腺炎。幸亏抢救及时,否则王某性命难保。

43岁的刘先生,在春节的一次婚宴上,与众多好友斗酒量,一人足足喝了两瓶52度的白酒,然后回家昏昏入睡。家里人经常见他喝醉,所以这次不以为然,心想让他好好睡一觉就没事了。结果到次日上午9点还没动静,进他卧室一看,床头大量呕吐物的酸酒臭气扑面而来,只见他面色

青紫,四肢冰凉,嘴巴、鼻子里还有食物残渣及血迹外溢……送到医院,心电图已成一条直线,宣告死亡。

上述不幸在急诊室属于最常见的。除此以外,酗酒对健康的戕害还包括引发脑中风、心肌梗死、心力衰竭等。

新春佳节本是普天同庆的大好日子,每年却不知有多少人因喝酒酿成了悲剧,让宝贵的生命和健康流失在酒酣耳热之际、觥筹交错之间。在扼腕叹息之余,我们必须吸取教训,让悲剧不再上演!

■酗酒面面观

酗酒给人们带来的危害简直是灾难性的,这种灾难性的危害不仅仅发生在酗酒者本人身上,而且还会波及到周围的人甚至整个社会。

其实酗酒本身就是一种放纵自己的表现,这种行为显然是对自己和他人的严重不负责任。首先,酗酒对人体造成的种种危害,大多数人都是了解的,而人们不愿意改掉酗酒习惯的原因只不过是己不愿意节制罢了。放纵自己喝酒的欲望显然要比在美洒面前克制自己更容易,但是当自己拖着被大量酒精所伤害的身体回到家中时,除去头痛欲裂的痛苦和五脏六腑的翻江倒海之外,也应该想到酗酒对于身体的长期危害。据有关调查资料表明,肝脏的病痛很多时候都是由于过度饮酒造成的,死于肝病的人数已经呈现出逐渐上升的趋势。而由酒精中毒造成的身体危害,更会给自己和家人带来无尽的痛苦。

其次,从酗酒对人们精神上的危害来分析,几乎所有有过醉酒经历的人都知道,饮酒过量会使自己的神经受到麻醉,人的记忆力会受到严重破

坏,过度饮酒还会使人们做下令自己后悔终生的荒唐事,很多平时善良可亲的人甚至会在酒精的麻醉和刺激下做出违背常理、触犯法律的事情。酗酒对人们精神上的危害远不止这些,由酗酒而造成的种种悲剧实在应该引起人们的警醒,从中吸取教训,最后克服自己对酒精的依赖。

莎士比亚说:“要想健康长寿,我们应该避免烈酒。”

对于莎士比亚的建议,人们着实应该加以充分考虑。为了我们自身的身体健康,为了精神上的积极和愉悦,我们每一个人都应该认清酗酒带来的灾难,而且要对酗酒的行为采取积极的“有则改之,无则加勉”的态度。

■酗酒对人体的危害

酒中的乙醇与大脑和神经系统的亲和力最强,长期大量饮酒可导致慢性酒精中毒,导致大脑、神经系统损害,出现幻觉、妄想等精神症状。乙醇可引起大脑点状出血、脑细胞损伤、变性、坏死,大脑萎缩,导致记忆力、智力明显下降,严重者出现痴呆。

醉酒就是急性酒精中毒,是饮酒过量所致。当饮酒者血液酒精浓度达到30-50mg/L时,即可有面红、兴奋感、动作增多但欠灵活;血液酒精浓度达到60-100mg/L时,可出现轻度醉酒,大脑皮层抑制削弱,话多、高谈阔论、自我感觉良好、举止轻浮欠检点;血液酒精浓度达到100-150mg/L时,情绪不稳、易伤感哭泣,或兴奋吵闹,发泄心中不满,易出现攻击行为;血液酒精浓度达到150-200mg/L时,意识清晰度下降,言语含糊,反应迟钝,步态不稳;血液酒精浓度达到200-300mg/L意识障碍更加明显,易进入深睡状态;血液

酒精浓度达到300mg/L以上时,烂醉如泥,容易进入深度昏迷,甚至死亡。

饮酒后乙醇70%经胃吸收,其余经小肠吸收,2-5分钟后开始进入血液,30-90分钟达到高峰。乙醇具有严重的肝脏毒性,可使肝细胞膜脂肪过氧化,破坏肝细胞结构,促进肝间质的纤维组织增生,引起肝内炎症细胞浸润,从而发生酒精肝、肝硬化。酒依赖者患肝硬化的危险性要比一般人群高10倍。

乙醇可促进胆固醇的合成,使血脂浓度升高,血黏度增加,血流速度减慢,导致动脉硬化、高血压,诱发心脑血管病。

乙醇对消化道的损害明显,可破坏胃、肠黏膜的防御系统,使胃肠黏膜极易受到胃酸、各类消化酶、胆汁等的侵袭,引起黏膜组织发生水肿、糜烂、出血、坏死。高浓度的乙醇对胃黏膜有强烈的刺激作用,可直接引起黏膜上皮细胞变性、坏死,诱发、加重胃炎、胃溃疡。

酗酒后不想吃东西,造成食欲不振,易引起营养不良、消瘦、低蛋白血症、维生素缺乏、贫血等疾病。

有一种错误的认识,认为酒可以激发人的情欲,提高人的性能力。其实并非如此,酒不但没有催情作用,相反,却是高级中枢神经抑制剂,反而会引起性功能下降,甚至造成勃起功能障碍,从而危及夫妻感情。

目前公认过量饮酒与口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌、直肠癌、乳腺癌的发病有密切关系。虽然直接用乙醇做动物实验诱发不出癌肿,但乙醇在体内代谢后产生乙醛,而乙醛被证明有诱癌作用。

(蒋旭鹏)

选购保健图书,请您擦亮眼

□见习记者 张凯培

近年来,随着生活水平的提高,人们对健康日益重视,养生保健类书籍成为图书市场的畅销货。这类书在一定程度上满足了百姓养生保健的需求,但也有一些缺乏科学依据的伪劣保健书籍混入了其中,这给人们的健康埋下了隐患。

■保健书籍种类繁多

记者走访了我市多家书店后发现,种类繁多的养生保健书籍都放在抢眼位置,吸引众多市民前去购买。在新区一家规模不是很大的书店内,记者粗略数了一下,养生保健类书籍约有20多种,上至老人养生下至小儿保健应有尽有。

在书店内,记者看到不少市民都在拿着保健类书籍观看,不仅有20多岁的年轻人,也有白发苍苍的老人,有些人还拿着本子边看边记。营业员介绍说:“保健类书籍目前比较畅销,除了经常在这里看书的顾客外,这类书每天都有数十本的销量,而且在节假日会更多一些。”

正在书店购书的王先生告诉记者:“去年家里添了人口,但是孩子老是生病,听朋友说这类保健书籍上有不少治疗方法,所以我就来买一本回家试试看。”

据国家出版管理部门统计,2008年养生保健类图书的销售增长速度一度高达30%,在畅销书中更是占到了17%的份额。

■图书质量良莠不齐

虽然保健类图书受到人们的青睐,但在采访中不少市民也向记者反映,在阅读这类养生保健图书的过程中,经常会发现同一类食品的作用在不同的书上却有着不同的说法,让市民越看越糊涂。

“就说这慢性病,有的书认为病人饮食应有所讲究,并告诉病人该吃什么不该吃什么,而另一本书则认为病人不需要忌口,主张想吃什么就吃什么,并认为吃饭是自己能做主的事,不需要任何规定。让人感到无所适从,不知道信谁的好了。”市民张先生无奈地说。

除了观点矛盾之外,由于养生保健类图书种类繁多、质量良莠不齐,不少出版商为了吸引大家的眼球,追求轰动效应,还推出一些新奇、特的观点。

市民张女士在一本美容书中发现了一种极具“爆发性”的美容方法:痔疮药膏迅速拯救肌肤。书中解释称,因为痔疮药膏具有紧致肌肤、防止浮肿的功效,能使脸部线条变得结实且轮廓明显。而市民刘先生则总结实

实地被保健养生书中所提到的观点给害了一次,书中提到乘车前吃咸鸭蛋能够防止晕车,而刘先生恰巧又有晕车的毛病,所以他决定按照书中的方法试一下,结果这种方法不但没有起到任何抑制晕车效果,反而让自己因为出发前吃了这些东西呕吐不止,难受了一路。刘先生说:“自己过去一直认为图书是比较严肃的,书中的观点应该都有科学根据,但现在我不相信了。”

一位不愿透露姓名的业内人士表示,由于保健类图书在市场上受到热捧,不少出版商觉得这是一个比较大的利润空间,因而竞相策划出版这类书籍,找一帮“枪手”东拼西凑,所以造成了这类书籍质量良莠不齐,也造成了目前保健图书市场秩序混乱。

■盲目自治影响病情

市民陈先生曾因为盲目轻信这个“家庭医生”而耽误了治疗。陈先生平日饮食不规律,消化功能差,经常无食欲。一次偶然机会,陈先生在了一本保健书籍中看到“开胃汤的功效和煎熬方法”,他就按照书中列出的方法吃了几次汤,结果汤下肚后,陈先生就出现了出虚汗、身发软、排便稀且发黑等不良反应,经诊断是胃出血,不得不住院治疗。

市中医院大夫表示,养生保健类图书作为日常保健的参考是可以的,但是有了疾病还是要到正规医院找医生治疗,仅依赖养生保健类图书进行治疗往往会耽误病情。

■选购要仔细

养生保健类书不比其他书籍,它直接关系到读者的切身利益。市民正是因为相信书中的话才去购买,倘若其中存在不科学因素,会给大家带来许多健康方面的隐患。

针对目前图书市场情况,业内人士提醒市民,一些图书好以奇谈怪论吸引读者,缺乏科学依据,不可盲目轻信。建议市民在买书时,要尽量选择那些权威的、知名的出版社出版的图书。要查看作者的专业背景,一般名家、名医创作的图书质量较为值得信赖,因为他们不但有良好的声誉,而且有扎实的学术修养、丰富的临床经验和科学负责的态度。另外,虽然有些养生保健类图书介绍的绝招的确管用,但也要因人而异,同样的方法对于不同体质的人,可能会产生完全相反的效果,所以建议读者不要盲目照搬照做。