

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/07 12:15

"无酒不成宴"。酒可以增添喜庆气氛,也可以酿出许多悲剧。春节期间亲朋好友难得聚在一起,美味佳肴,推杯换盏,自在情理之中。据了解,解放军总医院第一附属医院急救部每年春节期间,都会收治许多因为饮酒过度造成酒精中毒的患者,有的甚至导致无可挽回的悲剧。因此在春节期间饮酒欢歌的同时,一定要把握好度,尤其是五类平时有慢性疾病的人,喝酒更要悠着点,绝不可贪杯。

- 一、高血压、心脑血管病患者:适量饮酒有助于血液的循环,但过量则可能诱发心脑血管意外。 酒精可使大脑兴奋、情绪激动、血管扩张,诱发血压升高、心律不齐、心跳加速等不良症状,严重的 可引起血管痉挛、急性心梗或血管破裂、脑出血甚至猝死。
- 二、肝脏病患者:饮酒过量伤害最大的是肝脏。肝脏是人体最大的化工厂,摄入体内的酒精95%以上通过肝脏代谢。正常人肝脏每天所承受的酒精代谢能力约为每千克体重1克,一个60千克体重的人,每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。有肝病的人肝脏本身代谢功能就比正常人要差,如果再无节制地饮酒,会导致病情加重甚至发生意外。
- 三、胃肠疾病患者:过量饮酒,对机体的损伤是多系统、多器官的,可引起消化不良、胃炎、胃出血、酒精性胰腺炎、胰腺坏死等。因此,患有胃溃疡、胃炎、肠炎、肾炎等疾病的患者都不宜饮酒,有痔疮的人也不宜饮酒。如果一定非喝不可要点到为止,在喝酒前尽量先吃点菜或食物,不要空腹喝酒,既容易醉,又容易伤胃。
- 四、糖尿病患者:有研究表明,饮酒与糖尿病之间存在着U型关系,适量饮酒可降低糖尿病发病,过量饮酒则会加重糖尿病。过量饮酒会造成糖代谢紊乱,导致胰岛功能受损,引起血中葡萄糖浓度升高,加重糖尿病症状。糖尿病患者,最好饮用不含糖的干红葡萄酒,不要饮用烈性白酒,不要空着肚子喝酒,更不能酗酒。如果实在是盛情难却,可以在酒中加点白开水或矿泉水把酒冲淡,从而减少酒精度和卡路里的含量。

五、打鼾人群:睡眠打鼾者本来上气道就比较窄,酒后入睡时酒精对上气道肌肉有直接的麻痹和松弛作用,这时候原来就狭窄的上气道就会发生反复的塌陷、阻塞,出现频繁的睡眠窒息现象。此类人群因夜间缺氧而易导致醒后口干、白天嗜睡、注意力不易集中或记忆力明显下降;脾气也因此变得暴躁易怒,还会出现晨起血压升高、夜尿增多等症状,而发生高血压、心绞痛、心律失常、脑中风等心脑血管事件几率也大大增加,这就是酒后"睡眠窒息综合征"。另外大量饮酒后大脑对窒息缺氧的唤醒反应变得迟钝,窒息时间延长,尤其在下半夜会更加严重,可能因此发生睡眠猝死。