

# 康 养 KANANGYANG

合理  
饮食  
适度  
运动  
科学  
养生

过了正月十六,2024年春节圆满落幕。也有人在快乐享受假期的同时,因为饮酒不当引发各种健康风险,好端端的春节就变成了“春劫”。近日,郑州市第一人民医院胸痛中心微信平台上传一例病例,一名26岁男青年与朋友聚餐,大量饮酒后突发危险,院前急救医师立即给予心肺复苏、电除颤后心跳才恢复,经过一系列救治,病情稳定后出院。

## 春节酒精中毒患者比平时多近20% 酒后要多喝水 倒头就睡风险大

### 春节酒精中毒患者比平时多近20%

“酒里乾坤大,壶中日月长。”春节作为中国传统佳节,亲朋好友聚会频繁,酒文化也在此时达到了高峰。但过量饮酒甚至会引起酒后猝死。

春节前夕,郭先生参与了单位组织的聚餐,一同饮用了两瓶红酒、两瓶白酒。其间,郭先生身体不适出现了呕吐症状。3个小时的推杯换盏后,两名同事将郭某送回住处。第二天,同事联系不上独居的郭先生,来到他的住处查看,发现郭先生已脸色发青、身体发凉。当日,郭先生即被确认死亡。

商丘男子宋某某应邀参加同村人的婚宴,席间喝了酒。回家后宋某某发病猝死。死者家属将当天办喜酒的村民,以及一起同桌喝酒的村民全部告到法院,索赔19万余元。

“酒后猝死是指在酒后短时间内发生

突然死亡的现象。”郑州市第一人民医院心内科主任杨平介绍说,“一般情况下,猝死是由于酒精对中枢神经系统的抑制作用,导致心脏和呼吸系统功能异常,引起严重的生理反应而导致的。”

来自郑州120指挥调度大厅的数据显示,2023年春节期间的1月13日8时至1月16日8时,接诊急性酒精中毒患者129例,而2024年春节酒精中毒患者比平时多近20%。郑东新区某医院统计,假日期间急救人数增多2至3倍。

“心源性猝死指心脏骤停导致的死亡,常发生于存在某些基础结构性心脏病的患者。”郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇表示,“比如冠心病,既往未发现心脏病人群也可能发生。危险因素包括高血压、糖尿病、吸烟、过量饮酒等。”

### 酒精中毒有啥表现,看看给自己提个醒

长期从事120急救工作的医生金伟峰介绍说:“轻度急性酒精中毒表现为语无伦次、肢体不协调、嗜睡,但是能被唤醒。中度急性酒精中毒表现为昏睡、意识不清、狂躁伴有攻击行为,甚至有幻觉或惊厥发作。重度急性酒精中毒患者多处于昏迷状态,伴有面色苍白、皮肤湿冷、口唇微紫、心跳加快、脉搏细弱等症状,一旦醉酒者出现此类症状,身边人应当立即拨打120或者将其送往医院救治。”

“急性酒精中毒指大量饮酒引起的急性中毒,不仅伤肝、伤心,还会损害神经系统,严重者可发生昏迷、休克,或诱发心脑血管疾病,进而危及生命。”戚亚奇指出,“喝酒过度不仅会导致暂时性的身体舒适度下降,还可能潜藏着长期的严重风险。”

郑州市第九人民医院心脏康复中心副主任医师郝晓慧提醒:“虽然一些症状并非预示着一定会发生猝死,但它们都是健康警报,需要引起我们的重视。”

那么,酒后猝死有哪些前兆?

杨平介绍说:“一是剧烈头痛。酒精会刺激到神经,大量饮酒可能会加重神经性头痛,对于一喝酒就剧烈头痛的人,一定要立即停止饮酒。二是血糖降低。酒精经由肝脏代谢,会增加肝细胞中酶的消耗,很容易引发低血糖,甚至引发昏迷。低血糖昏迷超6小时,患者就可能出现中枢神经损害、脑水肿等症状,还可能发生死亡。”

“三是上腹剧痛比较明显。因为酒精进入胃部会刺激胃酸分泌,从而刺激胰腺分泌增多,就可能诱发急性胰腺炎,导致患者出现剧烈的上腹疼痛,严重的还会诱发猝死。”杨平指出,“四是会使呼吸费力。酒精会抑制血小板的生成与成熟,增加脑出血的发生风险,而酒后脑出血会导致患者呼吸费力、眩晕不已、面色苍白等,严重的还会致死。五是酒后心脏承受较大负担,容易引起胸痛,如果感觉不适,应及时就近就医,切不可耽误最佳救治时机。”



### 一喝酒就吐的,平时要多喝粥养胃

中国的酒类有很多,有白酒、米酒、红酒、洋酒等,每一种酒的度数都是不一样的。那么,为啥有些人喝酒容易出酒甚至出现事故呢?

“首先是身体里解酒酶少。有的人身体比较脆弱,喝一点酒反应就很大。这是因为胃里的乙醛脱氢酶少,酒精不能及时分解,导致恶心呕吐把酒吐出来。”戚亚奇介绍说,“这种情况建议还是要少喝酒,平时多喝粥养胃,养成良好的饮食习惯。”

“有的人喝酒习惯不好,喜欢空腹喝酒。肚子里没有食物铺垫,胃会加速对酒精的吸收,很容易伤胃,也容易上头。”戚亚奇指出,“所以喝酒前要吃点东西,减轻胃的负担。还有酒桌上常说‘感情深,一口闷’,老有人起哄或者为了彰显自己能喝,就一口闷。这对身体伤害特别大。”

另外,要买质量有保证的酒。“首先看瓶身标号,只要看到GB/T20821和GB/T20822这两个标号一定不要买,这是酒精勾兑酒,也就是我们常说的劣质酒。然后看瓶身工艺,纯粮食酒是固态法工艺,勾兑酒、劣质酒还有假酒都是液态法工艺,这点很容易就能看出来。最后还有一个简单的方法就是取几滴白酒放在手心里合掌用力搓,纯粮食酒搓的时候会感觉手心发黏,会闻到谷香,且香味时间比较长;勾兑酒则相反,闻起来味道怪且很刺激。”河南省酒业协会会长熊玉亮提醒说。

### 喝酒后切忌倒头就睡,多喝白开水

如何预防酒精中毒和酒后猝死?杨平指出,一是要适量饮酒,避免过量饮酒是预防酒后猝死的首要措施。要根据自己的体质和健康状况合理控制饮用量。二是要饮酒有度,饮酒不宜过快过多,避免短时间内大量饮酒。三是要注意健康,如果有心脏病、高血压、糖尿病等慢性疾病,要定期就医检查,控制病情,避免饮酒对身体造成更大的影响。四是尽量避免空腹饮酒,空腹饮酒容易导致酒精吸收过快,增加酒后猝死的风险。

喝酒后,切忌倒头就睡,一定要为自己准备一大杯白开水。戚亚奇指出,人在饮酒之后往往会感到口腔干渴。这是因为酒精进入人体以后,会刺激肾脏,加速肾脏的过滤作用,人体排尿比平时要勤。同时,当酒精溶于血液进入人体细胞后,会促使细胞内的水液暂时渗透到细胞的外部,导致体内储存的部分水分被排泄到体外。这种体液减少的状况通过神经反射,就会使人产生口渴的感觉。因此,人在饮酒后最好饮大量的白开水或者淡茶水,及时补充体内水分。

正观新闻·郑州晚报记者 樊无致

