

酒後面色看肝損傷程度

酒後面紅恐肝損傷嚴重

老百姓有個說法“喝酒臉紅的人不傷肝，喝酒臉白的人才傷肝”，專家指出這是個很大的認識誤區。

專家指出，飲酒時臉色的變化並不是人體對酒精耐受程度與代謝能力的等同表現，酒精肝高危人群不可“看臉色喝酒”。因為酒精肝發病隱蔽，很多酒精肝患者往往僅僅依賴保健品“解酒保肝”，忽略了酒精對肝臟的損害延誤治療時機。

肝臟裏有一種叫做細胞色素P450的酒精代謝酶，這個酶的活性高低和整個人體代謝酒精能力有關係。當人體大量飲酒時，會造成體內P450酶供給不足，肝臟對酒精的代謝解毒能力下降，進而造成肝細胞損傷。

酒後面紅者肝損傷嚴重

專家指出喝酒臉紅，醫學上稱為潮紅，代表身體中的乙醇脫氫酶多，乙醛脫氫酶少，使得酒精的主要成分乙醇轉化為乙醛的速度非常快，同時需要肝臟提供大量的P450酶把它們轉化為乙酸。飲酒過量，消耗肝臟P450酶多，對身體的損害極大，特別是本身患有肝臟疾病的人，會造成疾病加重或發作。

酒後面白者切忌過量飲酒

酒後面白者，體內高活性的乙醇脫氫酶和乙醛脫氫酶少，主要靠肝臟裏的P450酶慢慢氧化，靠體液來稀釋酒精。一次大量飲酒易引起昏迷，同時發生急性酒精中毒。

酒後面青者應滴酒不沾

少數飲酒後面色發青的人在乙醇吸收5~10分鐘內，面部感到灼熱，同時面部或全身皮膚出現潮紅、搏動性頭痛、呼吸困難、惡心、嘔吐、出汗、口渴、胸痛、低血壓、暈厥、視力模糊和神志紊亂等癥狀，醫學上叫做“乙醛綜合徵”，這是乙醇氧化代謝引起顯著的血乙醛水平升高之故。酒後面色青者應注意保護肝臟，遠離酒精。

謊言1 酒兌飲料很時尚

時下，喝酒兌飲料成了一種飲酒時尚。紅酒加雪碧，威士忌加冰紅茶，啤酒加可樂……各種“混搭”組合數不勝數。由於兌了飲料的酒濃度較低，感覺像在喝飲料，所以很多人對它情有獨鐘。但專家提醒，通常用來兌酒的碳酸飲料，在胃裏放出的二氧化碳氣體會迫使酒精很快進入小腸，而小腸吸收酒精的速度比胃要快得多，從而加大傷害。另外，兌着飲

料喝酒，表面上看是稀釋了酒，結果却容易讓人越喝越多。因為喝的人一開始覺得像在喝飲料，就使勁喝，一旦察覺到有酒精作用時，就已經喝多了。

謊言2 白酒傷身紅酒養人

很多人認為喝白酒傷身，喝葡萄酒對健康有益，多喝點也沒關係。事實上，不管是紅酒還是白酒，關鍵還在于控制飲用量。專家指出，每周酒精的進食量男性為140克以下，女性為70克以下，超過這個數字就有患酒精性肝病的危險。140克酒精就相當於50度白酒的3-4兩，也就是說，成年男性每周飲用50度的白酒不能超過3-4兩，而紅酒則要控制在每天一二兩。

謊言3 喝酒臉紅不易醉

“喝酒臉紅的人不容易醉”，這句話常在宴席上被用作勸酒的理由。但事實上，醉酒和臉色并無多大關係。

一些人認為喝了酒面紅如關公是好事，認為這代表血液循環好，能迅速將酒精分解掉，因此不容易醉。但專家指出，酒量和臉色沒有太大關係，因人而異。事實上，導致很多人認為喝酒臉紅的人不容易醉的原因其實是，紅臉的人大家一般少勸酒，因此喝得少，加上酒後發困，睡上15-30分鐘就又精神抖擻了，而白臉的則往往不知自己的底線，在高度興奮中飲酒過量。

謊言4 臘肉香腸做下酒菜

聚餐時千萬不要空腹喝酒，如果事先不能先吃點東西墊肚子，最好也是邊吃菜邊喝酒。同時需要注意的是，切忌用咸魚、香腸、臘肉下酒，因為此類熏臘食品含有大量色素與亞硝酸，與酒精發生反應，不僅傷肝，而且損害口腔與食道黏膜，甚至誘發癌癥。

為了盡量減少酒精對胃和肝臟的傷害，減少脂肪肝的發生，喝酒前最好先吃點東西，比如喝一杯牛奶，或者吃點雞蛋和肉，因為這些高蛋白的食品在胃中可以和酒精結合，發生反應，減少對酒精的吸收。

謊言5 感情深一口悶

有些人喜歡喝快酒，動不動就勸大家“感情深一口悶，感情淺舔一舔”、“走一個”。其實，喝酒的速度宜慢不宜快，飲酒快則血中乙醇濃度升高得也快，很快就會出現醉酒狀態，若慢慢喝，體內有充分的時間把乙醇分解掉，乙醇的產生量就少，不易喝醉。



謊言6 烟酒不分家

一些人認為“一支烟、一杯酒，快樂似神仙。”尤其是喝酒到了興頭上，邊上遞過來一支烟，這時哪怕一些平時沒有吸烟習慣的人，也會邊說“難得今天高興”，邊接過來點上。但事實上，邊喝酒邊抽烟，是傷肝又傷肺。因為香烟中的尼古丁會減弱酒精對人體的作用，相當於被“麻醉”了，不知不覺中就會大大增加了飲酒量。

謊言7 高度酒才勁勁

日常生活中，有些人總覺得低度酒是酒精與純水勾兌而成的，喝着沒勁，而高度酒多為糧食釀造，喝醉不上頭，喝着更帶勁。

其實，度數越高的酒也意味着酒精含量越高。因為酒精進入體內90%以上是通過肝臟代謝的，大量的酒精加重了肝臟的解毒負擔，酒的度數越高，攝入量越大，對肝的損傷就越嚴重。另外，酒精經肝臟分解時需要多種酶與維生素的參與，酒的酒精度數越高，肌體所消耗的酶與維生素也就越多。

謊言8 突然戒酒易傷身

很多人因為健康問題被醫生建議戒酒，但很大一部分人始終未能成功戒酒，甚至會以“突然戒酒反而傷身體”為理由，繼續自己的美酒生涯。

專家指出，一些人認為“突然戒酒反倒傷身”其實指的是一種戒斷癥狀。對酒精已經產生了依賴的人，如果突然戒酒，可能會出現手抖、心

慌、抽搐發作、嘔吐等戒斷癥狀。但此時更應戒酒，而不是認為應該喝一點酒來緩和癥狀。針對這種戒斷癥狀，臨床上有適當的藥物能有效控制戒斷癥狀。

謊言9 喝醉了摳喉嚨催吐

日常應酬中，不少人采用的“秘訣”就是喝多了之後到衛生間“摳喉嚨”催吐，嘔吐之後感覺好受一些，甚至可以繼續喝酒。但專家指出，這屬於“危險動作”。

摳喉嚨催吐一定要在清醒時或醫護人員的幫助下進行，因為醉酒者意識不清，很容易吸入嘔吐物引起窒息，甚至危及生命。其次，劇烈嘔吐會導致腹內壓增高，除了容易引起胃出血外，還會使十二指腸內容物逆流，引發急性胰腺炎等急癥。

謊言10 濃茶咖啡可醒酒

有些人認為，酒後喝濃茶或咖啡有“醒酒”作用，事實上這是一種誤解。

酒後飲濃茶，茶中咖啡碱等可迅速發揮利尿作用，促進尚未分解成乙酸的乙醛(對腎有較大刺激作用的物質)過早地進入腎臟，使腎臟受損。而咖啡的主要成分是咖啡因，有刺激中樞神經和肌肉的作用，酒後喝咖啡會使大腦從極度抑制轉入極度興奮，并刺激血管擴張，加快血液循環，極大增加心血管的負擔，對人體造成的損害會超過單純喝酒的許多倍，甚至誘發高血壓。

冬季血壓為啥難控



強冷空氣來襲，血壓也跟着不淡定了，忽高忽低，讓高血壓患者十分難熬。今天，我就為大家講講，為什麼每到冬季血壓就容易波動？患者又該如何控制好血壓，安然過冬。

對高血壓患者來說，冬季比夏季更難將血壓控制在正常範圍內。這主要是由三方面原因引起的：1.受到冷空氣的刺激，交感神經更加興奮，導致心跳加快，血壓升高；2.在寒流的刺激下，血管收縮，心臟阻力加大，血壓更容易居高不下。如果存在血管硬化、彈性不好等問題，還容易出現血壓壓差大等問題；3.冬季天冷，人們往往很少運動，飲食上比較重“補”。吃得少，動得少，血壓自然會上升。

血壓忽高忽低，不引起重視加以控制，很可能傷害心臟、大腦、腎臟等器官，導致急性腦梗塞、急性腦出血、急性心肌梗死等疾病。臨床發現，很多年輕人已經出現頭暈目眩等高血壓癥狀也不重視。這裏要為大家講一下，60歲以下的人，血壓在140/90毫米汞柱以上就屬於高血壓，特別需要說明，高壓、低壓有一項“超標”就屬於高血壓；60歲以上，可稍微“寬鬆”一點，超過150/90毫米汞

柱就是高血壓。當然，血壓是否正常還需要根據具體年齡、其他病癥來綜合考量。

高血壓患者要想好好過冬，建議最好在入冬時做個血壓監測，根據情況調整用藥量。平時患者要養成定期監測血壓的好習慣，單憑感覺是無法判斷血壓高低的。這裏教大家兩招準確自測血壓：1.一天測3次，至少測7天。早上剛起床、午飯後午睡前、晚上睡覺前，分別測1次，連續測7天，得出的平均血壓值比較準確；2.測血壓的同時還要測心率。可以自己數1分鐘內的脈搏，還可以使用能同時測量血壓和脈搏的電子血壓器。

用藥方面，有患者會問：“如果以前吃一片降壓藥就能穩定血壓，到了冬天祇吃一片控制不了，是不是能自己再加半片？”我建議，最好不要擅自增加藥量。因為，增加藥量雖然血壓會下降，但同時會導致心率變慢，走路也沒勁了。所以，藥效不足時要找醫生，否則還是苦了自己。年輕患者很可能由于工作壓力大，導致“短期”高血壓，如果服藥後血壓降低，停藥觀察一段時間，血壓沒有起伏，就可以不用再服藥了。中老年人一般需要長期用藥，如果病情反復，則得不償失。如果血壓波動較大，應及時就診，醫生會根據具體情況調整藥物的種類、用量或用法。

另外，要重視生活細節。注意保暖，防止冷風從脖子和胸入，出門前戴好圍巾，護住脖子和胸口。保持精神放鬆，不必過度擔心，否則對控制血壓很不利。清淡飲食、堅持鍛煉是高血壓患者需終身堅持的法寶。

冬天懷孕 易得糖尿病

據報道，澳大利亞阿德萊德大學魯濱遜研究所等機構的研究者發現，冬季懷孕的婦女更有可能患上妊娠糖尿病。

研究涉及南澳大利亞地區的6萬餘名女性，結果顯示，在2007-2011年間，冬季懷孕的女性妊娠糖尿病患病率為6.6%，而在夏季懷孕者患病率為

5.4%。這項發表在《英國醫學雜誌—糖尿病研究與護理分冊》上的研究提示，氣候、體力活動、飲食等皆為妊娠糖尿病的風險因素，它們都會受到季節的影響。孕婦在冬季活動減少、飲食增加，造成體重升高，這就增加了妊娠糖尿病的風險。

性愛快樂 口腔更健康

奧大利亞昆士蘭大學最新研究發現，性愛快樂與否會影響人的口腔健康。與性生活狀態糟糕的人群相比，夫妻互信互愛、性生活和諧的人口腔也更健康。

新研究中，該大學研究員格萊斯·布蘭杰德波恩博士及其研究小組對265名參試者的性生活狀況及其身體健康狀況展開研究。參試者大多30歲剛出頭，生活方式健康。結果發現，那些試圖

與伴侶避免親密行為或者擔心伴侶會離開自己的人，更可能出現口腔健康問題。這些人遇到問題時，更可能“單打獨鬥”，不信任他人，也不尋求支持。相反，性愛和諧滿意的人更相信伴侶，遇到健康問題時會積極求醫問診，并定期看牙醫。布蘭杰德波恩博士表示，被愛包圍的人更注重自身外表，其中包括口腔健康。浪漫的夫妻生活對保持牙齒健康來說具有重要作用。

媽媽教學 孩子理科好

據美國《醫學快報》報道，美國波士頓學院的研究者發現，母親教孩子認識數字，孩子的數學成績更為出色。

研究人員選取了140個家庭作為研究對象。孩子3歲時，詢問了他們的母親在孩子識數過程中起到的作用；在孩子一年級時，通過收集數據、詢問老師等，了解了他們的數學成績。

結果顯示，母親教會識數的，孩

子理科思維更好；那些用各種方式（如教孩子清點物體數量、學習數字書寫等）幫助孩子學習數字、了解數學的母親，他們的孩子在數學測試中的成績更高。

這項研究成果認為，母親幫助孩子初步建立起數學概念，對孩子數學技能發育起到了至關重要的作用，這種作用會一直延續下去。