

●少量饮酒对人体也有害●是酒乱性还是性乱人●世界上究竟有没有解酒物

酒怎样把人变成了动物

春节临近,饭局和聚会越来越多,醉鬼的“出镜率”也越来越高。南京市中医院消化科主任金小晶告诉记者,据不完全统计,1月份以来,医院收治的因醉酒而寻医的病人明显比上个月同期多两成以上,每天都超过三十号人。尤其是晚上的急诊,各种症状都有,严重的甚至出现昏迷。据了解,目前医院住院部,因醉酒而造成消化系统、肾脏、肝脏甚至泌尿系统等疾病的病人数量也在不断增加中。

被文人墨客誉为“玉液琼浆”的美酒,到底是怎样在伤害着人体的各个器官,以致将人折腾进医院?究竟是什么原因,使人醉酒之后表现各异?对于酒,为什么许多人明知山有虎,偏向虎山行?怎样才能将醉酒的危害降至最低点呢?

酒后他们为何洋相百出

卧室到了大门外

在南京军区总医院,冻伤患者李先生的家人给记者讲述了他的冻伤经历,实在是让人匪夷所思。他是清晨在自家的大门口被发现的,当时他身穿棉毛衫裤,缩成一团,躺在过道里睡着了。而他的毛衣、裤子、领带,都叠得整整齐齐地放在旁边,还有皮鞋,也是整整齐齐地摆着,袜子倒是没有脱,羽绒服也被他抱在怀里,估计原本也是折叠好的,夜里冷得受不了才顺手抱住。被叫醒后,他怎么也不明白,虽然酒喝多了,但自己明明是进了家门上了床的呀。

警车当成私家车开

而在太平门一带巡逻的张警官,曾遇到一件更是让人哭笑不得的事。一天晚上,他看到一辆车在马路歪歪扭扭地开着,他赶紧把车拦下进行处理。驾驶员的资料还没登记完,他的手机上来了个电话,等他接完电话转过身,也就一两分钟的时间,驾驶员不见了,而警车也不见了。原来,那个驾驶员糊里糊涂地把警车给开跑了。不巧的是,这辆警车的GPS定位

系统出了故障,张警官只好先把那小子的车开回去。一直等到第二天下午,驾驶员才垂头丧气地过来接受处理。

一喝酒就送钱

在南京一所中学工作的张老师酒后行为最讨人喜欢,因为他喝高了就有个毛病,喜欢给酒友发钱,身上有多少就给多少,哪怕是一元硬币也要掏出来,你是不拿,他还特别不高兴。只是酒醒之后,他肠子都悔青了,好在平时喝酒的都是熟人,他就厚着脸皮以孩子他妈的名义要回来。现在,只要外出赴宴,他老婆都会里里外外将他的钱全搜走,让他醉酒之后什么都掏不出来。

酒后驾车肯定十分危险

南京市公安局交通管理局蒋警官告诉记者,2008年全省共查处酒后驾驶违法行为2.4万余起,拘留1700余人,吊扣1.6万余本驾驶证。但还是有很多人认为,喝了酒照样能把车开回家,只要不被警察抓住就行。蒋警官认为,饮酒后能平安驾车回家,只能说明喝得不多,酒精对脑部神经的麻痹程度不深;另外就是运气好,没有遇到紧急情况。一旦遇到,必出大事。

郑州一家戒毒康复中心的高顾问告诉记者,大量饮酒之后,酒精会杀伤脑细胞,刺激脑

中枢神经,使人的行为出现异常。正常情况下,人大脑皮质受到上行网状结构抑制,从而使人的言行受理智控制。由于网状结构受到酒精的麻痹,根据程度轻重,会导致大脑皮质的机能亢进,进入“兴奋期”,话多,动作迟缓;接着进入“共济失调期”,语言动作会“没得数”,最后是“昏睡期”或麻木性昏迷,即当脑中酒精浓度增加到一定量时,大脑皮层就产生睡觉的意识,对外界无任何反应。李先生在寒夜中露宿的行为说明他已是麻木性的昏迷了。

醉态各异只因大脑短路区域不同

为什么醉酒之后,有人兴奋有人情绪低落有人暴力呢?同样是麻痹了脑神经,他们的表现为何如此大相径庭呢?

南京一所高级中学教授生物学的俞老师告诉记者,这与酒精作用于人的不同神经有关。当酒精主要作用于人的交感神经时,人就会变得兴奋、狂躁,从而容易喋喋不休,容易做出一些匪夷所思的行为,比如给酒友发钞票、情绪起伏大,容易产生暴力行为,比如自伤或伤害他人等;而当酒精对人的迷走神经影响更大时,则人会转入抑制状态,表现为沉默寡言。

金小晶主任认为,无论你酒后的表现如何,都是一种很可怕的行为,因为饮酒在本质

上就会加速身体的灭亡。酒精作为一种亲神经物质,有神经毒性作用,能直接杀伤脑细胞,使之溶解、消亡、减少。长期饮酒者脑细胞死亡速度加快,脑萎缩亦将越来越严重。伴随脑血流量的减少,脑内葡萄糖代谢率下降,脑神经细胞活性减低,大脑功能便随之消退。

酒精真的能使人乱性?

莎士比亚曾这样描述酒精对性生活的作用:“酒精能让你的欲望之火燃烧。”一些文学作品,也常常描写爱情借酒的作用而升华。那么,酒喝多了,男人(当然有时也包括女人)为什么会变得好色呢?

俞老师解释说,大脑皮质从内到外是由古皮质、旧皮质与新皮质三部分构造而成的。古皮质起着爬虫类脑的作用,旧皮质负责支配食欲、色欲,以及喜、怒、哀、乐等,代表原始性、动物性的部分,也就是本能部分。新皮质会用知性或意志来抑制管理,形成所谓的人格。喝酒后新皮质会以酒精的作用变得麻痹,此时,理性的刹车便会失灵。相对的,旧皮质的功能便会变得活泼,换言之,动物性的欲望会抬头,当然也会变得好色。

当然,也有一些人其实并非被酒乱性,而是骨子里本来就色,平时不敢乱来,此时会假借醉酒而作出非分之举。

酒精怎样残害我们

胃就这样被酒精脱了安全套

金小晶主任告诉记者,大量饮酒首先对消化系统会有不良影响。酒进入人体后首先进入消化道,对口腔、食道及胃黏膜产生刺激,引起烧灼感。这是因为酒精会溶解胃黏膜细胞,使胃失去保护层,如果大量饮酒,引起胃黏膜损伤,此时常伴有胃痛、呕吐、消化不良,严重者有胃出血、出现黑便或呕吐咖啡样血性胃内容物,如果出血量多且抢救不及时,就会发生休克乃至死亡。

曾有专家解剖因醉酒而死亡的多具尸体,发现所有死者的内脏都广泛充血,尤其是胃及十二指肠的黏膜充血、水肿和出血更为严重,严重者的胃黏膜还有部分坏死。这一切损伤都决定于胃中酒精的浓度,在10%浓度时能刺激胃液分泌;20%的浓度,则胃酸分泌和胃蠕动受到抑制;40%以上时,则容易发生急性胃炎、胃溃疡、急性胰腺炎。

酒精肝已经不是肝了

金小晶告诉记者,肝脏是乙醇(酒精)代谢的唯一器官,80%—90%的肝硬化病因就是由饮酒引起的。那么酒精是如何破坏肝脏的呢?

人在饮酒后,90%以上的乙醇都在肝内分解代谢。那么,乙醇分解代谢后的产物是什么呢?首先,乙醇在肝细胞浆内的乙醇脱氢酶催化下,最终变成二氧化碳。其次,乙醇在肝细胞微粒体的乙醇氧化系统作用下,氧化为乙醛。乙醛是非常活跃的化学物质,具有多方面的毒性。它对肝脏的毒性表现在:一是减低肝脏对脂肪酸的氧化,导致肝细胞膨胀,乃至崩溃。二是对氨基酸的干扰作用,引起肝细胞膜损害。

由于乙醛造成肝内脂肪酸代谢紊乱,还可导致脂肪肝的形成。此外,乙醛毒性使肝细胞变性,引起体液和细

胞免疫产生,造成肝细胞的免疫性操作,以致发生酒精性肝炎。最后,长期大量饮酒,几乎不可避免地会导致肝硬化,有病的肝脏不再对来自消化道的营养加以处理,也无法处理摄入人体的药物,人的生命也就岌岌可危了。

前列腺炎也是喝酒喝出来的

嗜酒还会引起慢性前列腺炎,据临床统计,慢性前列腺炎患者中,饮酒者占量多且抢救不及时,就会发生休克乃至死亡。

酒精进入人体后,通过血液到达前列腺,使前列腺发生充血,前列腺液分泌增加。长期大量地饮酒,会使前列腺持续不断地受到刺激,反复地充血及分泌腺液,从而使前列腺的功能得不到恢复,就像橡皮筋反复拉伸就会松弛一样,腺体血液循环出现障碍,前列腺液排泄不畅,导致腺管阻塞,久而久之,发生无菌性炎症。同时,由于上述情况的长期存在,使腺体的免疫功能受到损害,又容易造成细菌等病原微生物的感染,而发生细菌性炎症。

过量饮酒会导致肾功能衰竭

南京军区总医院肾脏科的一位医生告诉记者,饮酒会影响机体的氮平衡,增加蛋白质的分解,增加血液中的尿素氮含量,这必然增加肾脏负担。

虽然吸收后的酒精90%在肝脏代谢、分解,10%由肾脏和肺排除,显得酒精对肾脏的损害不如其对肝等脏器的损害突出,但其他脏器的损害会导致肾脏损害,甚至可导致肾功能衰竭。如酒精性胰腺炎,尤其是急性坏死性酒精性胰腺炎是临床常见的危重症,随着病情进展可导致多脏器功能不全综合征伴急性肾功能衰竭,死亡率很高。

什么办法能减少饮酒的伤害

“少量饮酒有益健康”并不正确

过量饮酒危害健康,已是不争事实。但“少量饮酒有益健康”的观点却越来越得到很多人认同。然而金小晶告诉记者,即使少量饮酒,也有损健康。

据介绍,35岁以下的人,只要喝酒就会增加患多种疾病的危险;35~65岁的男性,每周喝5两以上,女性喝8两以上,患病的风险就会随饮酒量的增加而增加。流行病学证据表明,即使是少量酒精如每天1~2两,也会增加大约60种疾病的患病几率。同时,少量饮酒也会对大脑产生不利影响。根据磁共振成像检查的结果,轻度和中度饮酒者在饮酒后的确会引起脑容量的萎缩。另外,有资料表明,对哮喘患者来说,不论饮酒多少以及酒的度数高低如何,都是有害而无益的。

明知喝酒有害为啥还要喝

有人调侃酒,“看起来像水,喝到嘴里辣嘴,喝到肚里闹鬼,走起路来绊腿,半夜起来找水,早上醒醒后悔”。酒对人从生理到心理的危害谁都知道。那

为什么他们还偏向虎山行?

戒酒中心的高顾问告诉记者,这主要是因为饮酒者对酒精产生了从生理到心理的依赖。从生物学因素来说,遗传学研究发现,某些人具有对酒精依赖的先天气质倾向;酒的代谢主要通过乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的作用,乙醛脱氢酶活性较低的人少量饮酒即可感到身体不适,因此不会大量饮酒,也就难以产生酒精依赖。从心理因素来说,性情抑郁、羞怯、焦虑、紧张、不善交际的人,期望通过饮酒来改善人际关系。从社会因素来说,地区、种族、习俗、环境、职业以及公众和政府对酒的态度,让人觉得不喝没面子。高顾问认为,大多数饮酒者应该属于心理和社会因素。

一个简单公式可计算酒精摄入量

正在医院接受治疗的李先生说,他一到过节,心里就发慌。因为他的亲戚朋友特别多,整个年都是吃吃喝喝,酒是必不可少。喝少了别人说是没诚意,喝多了,自己又难受。他已经不是第一次因为醉酒上医院了。春节眼看又要到了,如果在推脱不了饮酒应酬,那么,究竟喝多少才合适呢?

金小晶给记者出示了一个简单的公式来计算酒精的摄入量,即:摄入的酒精量(克数)=饮酒量(毫升数)×含酒精的浓度(%)×0.8。例如,一次饮50度(50%)的白酒二两(100毫升),其酒精量=100毫升×50%×0.8=40克酒精。而这一般被认为是“安全剂量”。但是,由于不同的人对酒精的敏感性不同,“安全剂量”是相对的。

最好下酒菜不是花生是猪肝

金小晶告诉记者,如果饮酒前后做一些预防性的准备,是可以减轻酒对人体的伤害的。他建议,不要空腹饮酒,这是饮酒不醉的主要诀窍。而最好的预防方法就是在喝酒之前,先行食用油质食物,如肥肉、蹄膀等,或饮用牛奶,利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃部。喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。还可以吃一些豆制品,其中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。如果有猪肝,就多吃点,这不仅是因为其营养丰富,而且因为猪肝可提高机体对乙醇的解毒能力,常饮酒的人会造成体内维生素B的丢失,而猪肝又是维生素

B最丰富的食物,故吃煮猪肝或炒猪肝是很理想的下酒菜。

另外,饮酒后立即吃些甜点和水果可以保持不醉状态。最后,喝完酒之后最好吃些容易消化的面食。

世界上还没有真正的解酒物

如果已经饮酒过度,有什么办法能够缓解醉酒症状、减轻痛苦呢?许多人都喜欢捧着一杯茶以解酒,这种方法行不行呢?金小晶认为,人饮酒后酒精在人的肝脏中,与茶叶中的茶碱迅速进入肾脏,对肾脏刺激太大,会损伤肾功能。

据介绍,要想醒酒,就必须稀释或分解掉酒精。饮酒过最简便有效的方法是饮用温开水来稀释乙醇,使体内乙醇通过尿液排出体外,或者饮用果汁类饮料西瓜汁、藕汁等。但是,最新一期《英国医学杂志》上发表了两位美国科学家的文章,他们认为,虽然在民间有无数种防止喝醉或缓解醉酒的方法,但是对一个头晕、口干的醉酒者而言,某些方法或许的确有用,不过这只是心理作用,目前还没有科学证据能够表明这些方法真的管用。

本版主笔 见习记者 张荣