

不省人事时要侧卧、喝前吃胃黏膜保护剂、多吃油脂性食物……

喝酒，怎么将伤害降至最低？

春节临近，各种聚餐接二连三，气氛 high 到极致，少则一两盘小酒助兴，大则“酒桌上论英雄”。喝酒伤胃、喝酒伤肝、喝酒伤脑……这些道理我们都知道。只是，有时候脸皮太薄不好意思拒绝，有时候盛情难却无法拒绝……

总之，一杯杯酒就这么灌下去了。如何尽可能减少酒精对身体的伤害？网络盛传的各种解酒妙方是否靠谱？出现急性症状时，应该如何处理？

酒在体内是如何“旅行”的？ 从食管到肠胃，从肝脏到神经

“每年过年前后，因过量喝酒送急诊的患者数量大大高于平时，很多情况危急，甚至有的出现生命危险。”多年来奋战在急诊一线的广州中医药大学第一附属医院消化内科副主任余世锋告诉记者。

广州医科大学附属第三医院消化内科副主任谭慧珍也表示，除了呕吐、神志不清等急性症状外，酒精从口腔进入消化道，还会对多个人体器官造成影响：

【食管】大量、急速喝烈性酒，首先很可能灼伤食管，造成食管炎，出现胸闷、恶心、作呕等症状，造成身体强烈的不适感。

【胃肠】过量喝酒会增加胃肠负担，可能导致出血性胃炎、消化道出血等，出现腹痛、呕吐、呕血、黑便等症状，严重的可能导致休克甚至死亡。

【胰腺】最危险的情况就是出现急性胰腺炎。这种急性症状在大量喝酒后可能出现，虽然不多见，但非常危险，急性胰腺炎的致死率高达50%，一旦出现疾病，没有及时处理很可能致死。

【肝脏】多数人听说过“喝酒伤肝”，但肝脏的损害多为慢慢显现的，如慢性酒精肝、酒精性脂肪肝，所以常常被忽略。特别是一些急性肝病的早期会表现出恶心、厌食、乏力等消化道症状，具有一定的隐蔽性，容易误诊、漏诊。

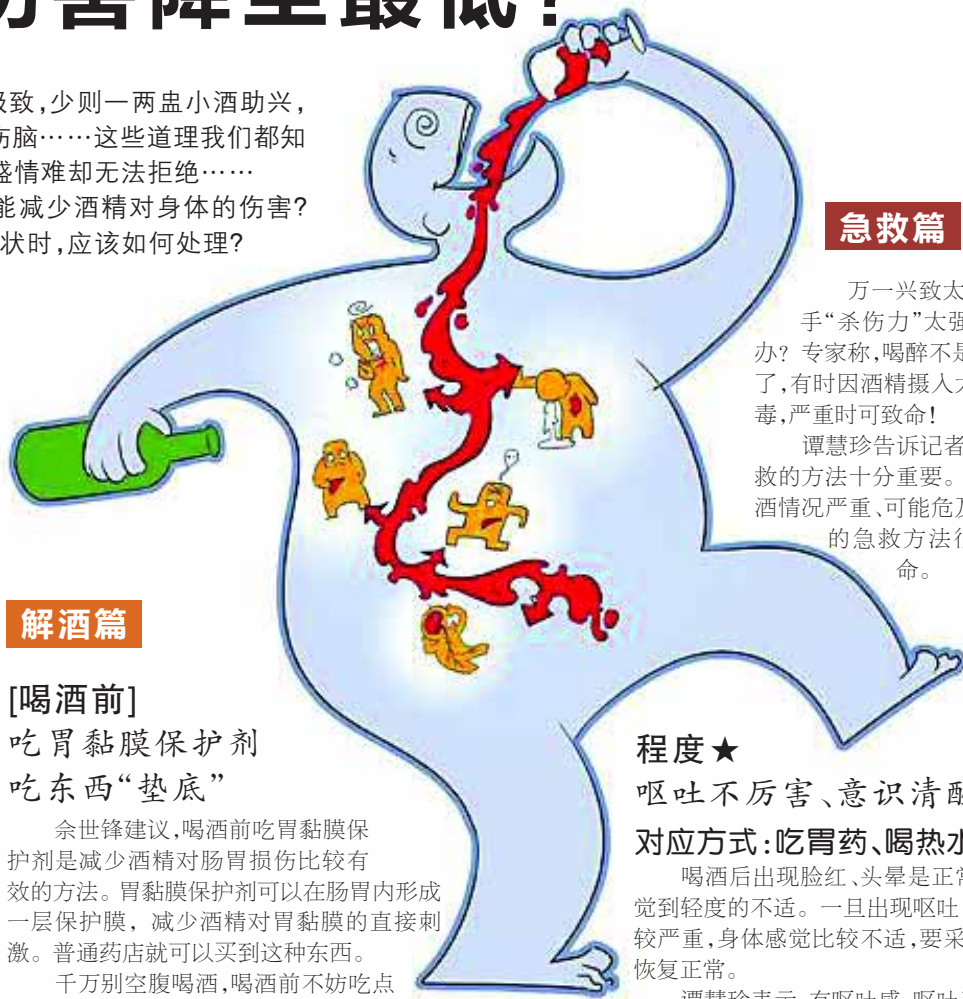
【血液】酒精在小肠被吸收进血液之后，会出现血压波动、心率加快、脸红、心慌、头晕等症状；患有心脑血管基础病、慢性病的人群更容易诱发疾病，最危险时亦可能致死。

【神经】酒精还能麻痹神经。余世锋表示，随着喝酒量的增大，神经会出现先兴奋后抑制的情况。喝少量的酒，人可能会出现高声讲话、激动兴奋；喝多了会情绪低落，或手抖、失眠等，这些都是酒精对神经伤害的表现。

Tips

这些人喝酒要慎重！

1. 各类肝病人群。容易诱发急性肝病，严重可致肝衰竭。
2. 心脑血管患病人群。容易诱发心脑血管疾病。
3. 高血压、高血脂、高血糖“三高”人群。容易导致血压升高、糖代谢异常、损伤肝脏(与血脂关系密切)，出现急症。
4. 孕妇。容易致畸胎。
5. 痛风人群。他们尤其不能喝啤酒，容易导致嘌呤代谢紊乱，引发急症。
6. 肠胃功能较弱者。喝酒容易损伤胃黏膜，出现急性胃炎等症状。
7. 酒精过敏者。不同酒精过敏者对酒精的接受程度不同，容易出现红疹、瘙痒、呼吸困难甚至危及生命，切记不能喝酒。



急救篇

万一兴致太高，或酒桌上的对手“杀伤力”太强，被灌倒了可怎么办？专家称，喝醉不是睡一觉就万事OK了，有时因酒精摄入太多，会引起酒精中毒，严重时可能致命！

谭慧珍告诉记者，掌握酒后科学急救的方法十分重要。特别是对于一些醉酒情况严重、可能危及性命者，一个正确的急救方法很可能挽回一条性命。

解酒篇

[喝酒前] 吃胃黏膜保护剂 吃东西“垫底”

余世锋建议，喝酒前吃胃黏膜保护剂是减少酒精对肠胃损伤比较有效的方法。胃黏膜保护剂可以在肠胃内形成一层保护膜，减少酒精对胃黏膜的直接刺激。普通药店就可以买到这种东西。

千万别空腹喝酒，喝酒前不妨吃点儿食物“垫底”，既可以减少酒精对胃黏膜的刺激，又可以延长酒精的消化时间，延缓酒精进入血液。

不过，这些方法只能减缓酒精伤害，无法提高酒量，别因为做了保护措施就放开肚皮尽情喝。

[喝酒中] 多吃肥肉、杂粮、蔬菜

已有科学实验证明，油脂性食物能够形成胃黏膜保护层。因此，在喝酒的同时，适当摄入肥肉、奶制品，有助于减少酒精伤害。

杂粮、面包也是不错的“酒席菜”。此类食物消化时间比较长，同样能够延长酒精的消化时间；青菜、水果中的纤维和维生素也有助于延缓酒精消化。

从中医看，酒是辛温毒物，适当摄入清热解毒类的蔬菜，如百合、芹菜、雪梨等，有调和作用。

[喝酒后] 可喝红茶、葛花水

浓茶解酒一度是流传甚广的解酒方，但浓茶本身对胃黏膜有刺激作用，在喝酒后喝浓茶无疑是“雪上加霜”。适当摄入红茶、普洱等淡茶，有养胃功效。

葛花是各种中医解酒方中常见的主角，葛花煮水喝也有助于解酒。另外，清热解酒的食物、饮品也可以用作解酒之用，如菊花、枸杞等。网络盛传很多果汁等饮品可以解酒，其实果汁等饮品本身未必能解酒，只是喝多了尿多，酒精更快随尿排掉了。

奶制品被认为能够形成胃黏膜保护层，在酒后喝也有效。“酸奶不一定适合解酒。”谭慧珍称，酸奶有促进肠道蠕动的作用，有加重胃肠刺激的可能，不利于保护酒后的肠胃。豆制品容易引起胃胀，加重不舒服的症状，因此，酒后的饮品不适合选豆奶。

程度★ 呕吐不厉害、意识清醒

对应方式：吃胃药、喝热水稀粥

喝酒后出现脸红、头晕是正常的现象，身体会感觉到轻度的不适。一旦出现呕吐，说明酒醉的程度比较严重，身体感觉比较不适，要采取一些措施让身体恢复正常。

谭慧珍表示，有呕吐感、呕吐不厉害、意识仍然清醒者，可以适当喝一点热水、稀粥，有助于暖胃护胃，缓解酒精的伤害。此时可以服用家中常备的胃药、胃黏膜保护剂，对症状有较大的缓解作用。

程度★★★ 呕吐厉害、出血、仍有意识 应对方式： 不进食、不喝水、不吃药、送急诊

对于呕吐太厉害，甚至有出血的，不应该再进食，也不要喝水。此时应该打120送急诊，及时送到医院。如果此时再摄入食物，容易一下子呕吐出来，加重症状。

谭慧珍表示，此时最好不要吃应急药物，一来因为药丸很容易被吐出来，不起效；二来容易因呕吐导致药物误入气管，尤其不要吃胶囊类药物，一旦误入气管就有窒息的危险。如果意识还清醒，可以适当服用相对安全的咀嚼类胃药。

程度★★★★★ 呕吐严重、意识不清 应对方式：侧卧位、送急诊

酒醉很严重的，在极度兴奋后，神经会受到酒精的抑制而出现意识不清、昏睡过去等“不省人事”的症状。此时也不要给病人喝水、吃药，因为意识不清的醉酒者可能乱打人，吃药也容易误入气管，引发窒息。

另外，不要让意识不清的人面朝上平躺，最好采用侧卧位，保持周围安静、空气流通。特别是刚刚呕吐过的人，侧卧位能够防止呕吐物堵塞气管，防止窒息。

(据《新快报》)

爱民医院举办 2013 年度表彰大会

1月9日晚，爱民医院2013年度表彰大会在九洲宾馆举行，爱民医院全体职工、相关单位及医疗专家参加了表彰会。

会议对2013年爱民医院先进科室、优秀员工、先进工作者等进行了表彰，其中，妇科、手术室、内科、化验室、外科、后勤

部被评为2013年度先进科室；刘秋群、原永亮等7人被评为2013年度优秀员工；李英、刘爱红等9人被评为2013年度先进个人；王云、郝晓玲等7人成为2014年新股东。

2013年，爱民医院持续引进超前的医

院管理理念、与国际同步的先进设备及大批优秀医疗人才，用专业的技术水平和人性化的服务，赢得了越来越多患者的青睐，年门诊量达3万余人(次)，先后获得“河南省惠民医院”等多项荣誉称号。

表彰会上，该院不少员工表示，表彰

会是总结更是起点，2014年，他们将更加努力，为医院做出新贡献。

“作为一名新股东，我将在新的一年不断学习新知识，用充满爱的心做事，用懂得感恩的心做人，为医院发展注入新活力。”该院企划部主任王云说。(解静怡)