



# 春节饮酒要适量 莫贪杯过祥和年 过量饮酒 当心诱发胰腺炎

春节期间,各种各样的美食诱惑令人难以抵挡,亲朋好友聚会频繁,饱餐一顿的同时还往往免不了小酌几杯,此乃人之常情,但如果没有节制,就可能乐极生悲。对此,海南省肿瘤医院副院长邵永孚教授表示,酒精中毒后常会引发多种并发症,其中急性胰腺炎最为常见。大量饮酒是急性胰腺炎发病的重要原因之一。另外,酒精也是消化系统的天敌,除了伤害胰腺外,对胃肠、肝脏等器官也会造成损害。所以,饮酒莫要贪杯。  
南国都市报记者 王洪旭

## 现象:春节是酒精中毒的高发期

邵永孚说,急性胰腺炎是由于酒精或胆石症等因素而引起的一种急腹症,发病迅速,病情较重,其中重症胰腺炎可导致体内重要器官的损害,后果十分严重。胰腺是我们体内的重要器官,参与消化吸收,促进机体代谢。当暴饮暴食或饮酒过量时,酒精或食物可刺激胰腺分泌,刺激十二指肠乳头水肿和痉挛,使胰管内压力增强,导致胰液外溢,从而引起胰腺自身的炎症,并可出现全身一系列酶学变化,严重的可以引起其他脏器的损害,因此这类胰腺炎又称为酒精性胰腺炎。

主要症状表现为突发的上腹剧痛,常可向背部放射,伴有腹胀、频繁的恶心呕吐,较重者可出现发热、消化道出血、黄疸,甚至休克等,如抢救不及时可能导致死亡。邵教授说,春节是酒精中毒的高发期,临床常可碰到因饮酒过量导致的急性胰腺炎患者,轻者影响身体健康和节日家庭气氛,重者则给自己和家人带来巨大的痛苦和损失。急性胰腺炎的发病原因分为酒精性、高脂血症性、胆源性。欧美国家由于酗酒较多,酒精性胰腺炎多发,而我国为胆源性居多。

很多人在饭局和应酬时,往往控制不了自己,吃得多喝得多,高脂肪、高蛋白的食物加上酒精的刺激,促使胰腺急速大量分泌,导致胰液泛滥成灾的原因。所以,应坚持饮食清淡,讲究少而精,少量饮酒,多吃蔬菜、水果,少吃油腻食物。

## 春节健康特别策划

### 提醒:临睡前或情绪激动时不要饮酒

邵永孚说,饮酒是人们交往的重要形式,从中医学的角度讲,“酒能益人亦能损人”,饮适量的酒,可以宣通血脉、散寒消邪、提神助兴,但如果过量饮酒,轻者伤及脾胃,重者乱其神志,再引发急性胰腺炎这类疾病,就很不好了。因此他提醒,饮酒要因人而异,适度有节。

饮酒要因人而异。一些既往有慢性病史如慢性胰腺炎、慢性胃炎、慢性肝炎、胆道系统疾病的人,不宜饮酒。患有溃疡病的人,酒精会诱发急性消化道出血、穿孔;高血压动脉硬化的病人,可能因饮酒过量诱发冠状动脉痉挛,突发急性心肌梗死或猝死。因此,这些人应该完全戒酒。老年人可以适度喝点红酒,不宜饮烈性酒,更不可过量。老年人的肝脏解毒功能差,胃黏膜萎缩,受到过量酒精的刺激易引起急性胃炎,甚至出血。

饮酒要适度有节。有的人喜欢用喝酒来代表“感情”,有的人为了“够意思”,或者是因为“不服输”,或出于“义气”,或出于“被逼无奈”,开怀狂饮,全不把健康放在心上,因饮酒过量而引发的死亡并不少见。提倡劝酒不劝量,每人根据自己的身体情况,适度最好,不要过量。同时,空腹、临睡前或情绪十分激动时最好不要饮酒。

### 分析:边喝酒边抽烟 可能加重酒精中毒

邵永孚表示,不要用高脂肪的菜佐酒。下酒菜最好选择一些高蛋白、高纤维素的蔬菜、瘦肉、鲜鱼及豆类食物。豆类中含有的卵磷脂有很好的保护肝脏、减轻酒精刺激的作用。有的人喜欢边喝酒边抽烟,这样可能加重酒精中毒。因为烟中的尼古丁可以降低血中酒精浓度,吸烟者对酒精的耐受性较大,因此吸烟者往往酒量就大一些,最终受到的伤害也就会更大。

饮酒不要多种混喝。有些人喝起酒来,白的、红的、中国的、外国的,来者不拒,喝的酒很杂。不同酒的成份互相掺杂,容易醉不说,对身体也会产生很大的影响。

饮酒后如果出现急性腹痛、恶心呕吐等症状,不要为这些症状只是喝酒后的正常反应而不以为然,或是自己随便吃点药,更不可继续进食。应及时到医院就诊,早诊断、早治疗,防止延误病情。

## 健康妙招

### 春季预防过敏 有良方妙策

春季风大,也是鲜花盛开的季节,故花粉等致敏原常在空气中飘浮。春季是过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性皮炎和过敏性哮喘等疾病高发的季节,所以,应做好以下几项预防工作。

1、春季要尽量减少强烈阳光的照射,患过敏性结膜炎的患者,出门应戴墨镜。

2、过敏体质者,春季外出散步、踏青、旅游,最好在大雨过后出行,因这个时候受空气花粉的影响最小。

3、让卧室成为无花粉的地方。保持室内湿润,是消除室内花粉、尘螨影响最佳的方法。外出回家时应把外套放在别的房间,不要带入卧室。

4、在干热大风、花粉较多的时节,应关闭门窗,或用湿布门帘、窗帘挂在门窗上,防止或减少花粉进入室内。

5、经常用自来水洗手、洗脸、洗眼、清洗鼻腔。睡前应清洗头发,以减少花粉的影响之苦。

6、柑橘、花椰菜等富含维生素C丰富的水果、蔬菜,以及大蒜等食品,有助于预防与抵御过敏性疾病,春季宜常吃些。

7、保持平和乐观的良好心态,减轻焦虑、紧张的不良精神状态,这对防止或减轻过敏性疾患的产生有重要意义。

(据《大河健康报》)

### 保护肝脏 要这样做

肝脏是人体最大的解毒代谢器官,所以保护肝功能很重要。

1、保持正常体重。体重过重会让肝脏更辛苦,罹患脂肪肝的概率也会升高。

2、远离各种可能受血液污染的器具。避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青、与他人共享牙刷或刮胡刀等。

3、均衡饮食。不要为求速效减肥,三餐只吃水果,而不吃其他食物,或者是“低糖饮食”——高蛋白、低碳水化合物饮食的组合,不均衡的饮食会增加肝脏负担。

4、注意饮食卫生。不喝生水,也不要生食海鲜,因为蛤、蚝以及贝类等容易受到A型肝炎病毒感染。(房谷锋)

## 温馨提醒

## 天冷胃寒 试试这三款暖胃汤

寒潮又在路上了。大冷天的,随着气温进一步下降,很多“老胃病”又“顶不顺”了。俗话说“三分治七分养”,针对素来“胃寒”的人群,广医三院中医科药师林英元推荐以下三款暖胃食疗汤,不妨选一款合适的养养胃吧!

### 1. 胡椒陈皮猪肚汤

做法:胡椒10克打碎,洗净鲜猪肚1个,陈皮5克(或生姜3片)。将胡椒放入洗净猪肚内,用线将猪肚扎紧一起放入瓦

煲内,加清水2000毫升(约10碗水),用文火煲1小时,调味后分次温食。此汤适合3~4人量。

功效:治疗胃寒症,温中散寒醒脾开胃。胡椒具有暖胃作用,对减肥、降血糖也有一定作用。

### 2. 陈皮鲫鱼汤

做法:陈皮5克(或生姜3片)、葱白三条连须、鲫鱼1条洗净去内脏,一起放入瓦煲内煲汤温食。

功效:适用于脾胃虚寒者,健脾行气甚佳。

### 3. 黑豆黑枣山楂陈皮汤

做法:小米、黑豆50克浸泡,黑枣10个洗净去核,山楂10克,陈皮5克(或生姜3片)洗净一起放入瓦煲内煲汤温食。

功效:暖胃,尤其适合食欲不振、大便不调、高血压者。(据《广州日报》)

注:本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。