

揭秘酒精在人体内的旅程

■ 本报记者 侯赛

“您好，请吹气”，检测过程不到3秒钟，“滴滴滴……对不起，您喝酒了！”随着清晰的语音播报，快速酒精排查仪的红色爆闪灯亮起，交警示意驾驶员下车接受进一步检测。随后这名驾驶员接受了呼气式酒精检测仪检测，测得每百毫升血液中酒精含量达88毫克。9月8日晚，在海口金龙路与玉沙路交叉口，一名醉驾人员被交警现场查处。

9月5日起，我省展开了整治酒驾醉驾“百日安全行动”。对酒驾醉驾等违法犯罪行为一律顶格处罚。

为何对酒驾醉驾“零容忍”？酒，究竟对我们身体做了什么？酒精进入人体后又经历了怎样的“旅程”？来听医生为你揭秘。

酒驾与醉驾的区别

酒驾的标准是什么？

酒驾有哪些危害？

如何避免酒驾？



“药驾”比酒驾更危险！

■ 本报记者 侯赛 通讯员 张文婷

酒后驾车的危险人尽皆知，但一些人对服药驾车的危险认识还不够。其实服用一些药物后也会出现困倦等现象，“药驾”的危险性丝毫不逊于“酒驾”。

六类药物会影响驾驶

海口市人民医院药学部医生倪琼玮告诉海南日报记者，例如泰诺、扑尔敏等多数感冒药和抗过敏类药，很多人服用后会出现昏昏沉沉、嗜睡等症状。而服药后出现反应迟钝、头晕、嗜睡等情况均属于药物的不良反应。

除了感冒药以外，很多止痛药也会影响人的神经，使人在开车时出现反应迟钝的情况。另有一些重要的制剂药，药中含有酒精，服用后会出现如同酗酒一样的情形。

此外，一部分抗肿瘤药物还会出现刺激神经中枢的现象，出现恶心、呕吐等症状，导致无法正常驾驶汽车。还有一部分特殊的药物，在服用过后会让患者出现兴奋的症状，导致反应过激，开车也容易出危险。

服药后如何正确驾驶

可见，“药驾”的危险并不



亚于“酒驾”。因此，车主们不仅要严禁酒后驾车，同时也要杜绝药后驾车。

倪琼玮告诉海南日报记者，市民在上车前4小时尽量不要服药，或是服药后休息6小时再开车；对易产生嗜睡的药，服用最佳时间为睡前半小时，这样既减少对日常生活带来的影响，又能促进睡眠；对已知有不良反应但不得不吃的药，上车前要减半量服用，等休息时再补足全量。此外，市民在药店买药或医院开药时，要告诉医生自己需要驾车，请医生开处方时尽量避开对驾驶员产生不良反应的药品，必须驾车时一定要仔细阅读所服药品说明书，了解所含成分及注意事项，必要时可更换同类药品。

她还提醒，在持续用药停药后，为防止药物反应，也不应立即开车上路，应休息8个小时以上再驾驶。



省妇女儿童医学中心国际合作部乐城挂牌

本报讯（记者马珂）海南省妇女儿童医学中心国际合作部和海南省妇女儿童医学中心乐城分院揭牌仪式9月13日在博鳌乐城国际医疗旅游先行区（以下简称“乐城先行区”）内的瑞达麦迪赛尔国际医疗中心举行。这是入驻乐城先行区的第一家省级公立专科医院。

海南省妇女儿童医学中心国际合作部由海南省妇女儿童医学中心与瑞达麦迪赛尔国际医疗中心合作共建，将承担三项重要功能：一是作为公立妇女儿童专科医院入驻，为园区提供妇女儿童专科医疗服务；二是在妇女儿童医疗、儿童罕见病等领域开展创新药物、技术、医疗器械等的先行先试；三是开展妇女儿童医疗、儿童罕见病等领域特许药械临床应用和真实世界数据研究，针对国外已上市国内未上市创新药物、技术、医疗器械在海南省妇女儿童医学中心国际合作部的使用，开展临床研究工作，积累临床数据，加快国内注册申报工作。



海口交警开展查处酒驾行动（海口警方供图）

酒精对中枢神经系统有抑制作用

海口市人民医院神经内科副主任医师杨国帅介绍，酒一般通过口腔、食道、胃、肠粘膜等被吸收到体内的各种组织器官中，小肠吸收75%~80%的酒，胃可吸收10%~20%。酒精在人体内氧化和排泄速度慢，所以被吸收后集聚在血液和各组织中，如脑组织中的酒精浓度是血液酒精浓度的10倍。

喝入胃里的酒一般在5分钟后，即可出现在血液里，半个小时到一小时之间，血液中的酒精浓度达到最高点。

“大量的酒精分子进入神经细胞发挥作用，这就造成了我们醉酒的各种状态。”杨国帅介绍，随着饮酒量的逐渐增多，中枢神经系统中的酒精浓度也逐渐升高。醉酒状态，大概可以分成三个阶段：

第一阶段：当我们少量饮酒，中枢神经系统的酒精浓度轻度升高，酒精对大脑最外皮层轻度抑制，大脑的专注度开始下降，多巴胺大量产生，很多原发冲动被释放出来，表现为轻度兴奋，言语增多，这个时候平时不敢说的话都敢说了，平时不敢做的事也敢做了。

第二阶段：当喝再多一点儿，中枢神经系统的酒精浓度继续升高，皮层下和小脑就被抑制了，尤其是控制协调运动的核团。这时喝酒的人就开始胡言乱语和运动不协调了，医学上就称之为“共济失调”。严查酒驾醉驾就是因为饮酒过多，造成司机“共济失调”，开车时遇到紧急情况，不能像正常人一样协调快速地去处理，容易酿成车祸。

第三阶段：如果继续喝下去，中枢神经系统的酒精浓度再一步升高，大量的酒精就会抑制呼吸中枢。这时，呼吸运动就会停止，很容易造成死亡。我们平时所说的，喝酒过多想睡觉，就是我们的呼吸中枢受到了酒精的抑制造成的。

杨国帅表示，以上三个阶段不是独立存在的，三个阶段可以混合共存，表现为我们喝酒过多之后的各种状态。

醉酒可能诱发多种疾病

“饮酒”一度被加上很多社会功能，形成了独特的酒文化，这对我们的健康带来什么样的影响？

在海口市120急救中心的出诊记录原因中，“喝高了”成为重要一项。海南日报记者近日采访海口多家医院发现，每逢节假日因饮酒过量而引发疾病的人占到各医院门诊急诊量的10%~30%左右，其中酒精中毒、肝硬化出血、心肌梗死等患者最多。

“醉一次酒伤一次肝。”有专家指出，喝醉一次白酒，等于得一次急性肝炎。海口市人民医院临床营养科医生徐超告诉记者，醉酒对肝脏的伤害的确不亚于得肝炎，而且醉酒次数多了，会真患上肝炎。短时间内大量饮酒导致的中毒会让肝脏组织因缺氧而坏死；长期大量饮酒会引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及酒精性肝硬化等。

“很多喝醉的患者送到急诊时都神志不清。”海口市人民医院急诊科主任付斌说，这是因为酒精让中枢神经处于兴奋或抑制状态，严重者可导致呼吸、循环系统及肝功能障碍，甚至因中枢神经麻痹而死亡。酒精进入消化道，还会对食管黏膜、胃黏膜和肠黏膜产生化学性灼伤，导致肠功能紊乱、胃出血、胃炎等。

“喝酒还会喝出眼病。”海南省眼科医院副主任医师杨军解释，在大量酒精的作用下，全身血液循环加快，容易使眼睛充血，损害视网膜，发生“酒弱视”。另外，长期大量饮酒会让消化吸收功能减退，体内B族维生素缺乏，也容易引发结膜炎、视神经炎等疾病。饮酒导致的眼压增高，还会诱发青光眼。

“酒还是心脑血管病恶化的催化剂。”海口市人民医院心内科主任陈漠水告诉海南日报记者，酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压等，更会造成心梗、脑梗突发，严重者危及生命。

徐超指出，健康饮酒首先要控制每天饮酒量，中国居民膳食指南建议，成年男性一天饮用酒精的量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或52度白酒50克，或38度白酒75克。孕妇和儿童、青少年不宜饮酒。

此外，还应该注意科学、安全的饮酒方式。

首先是时间，按生物钟来说，人体内的各种酶一般在下午活性较高，因此在晚餐时适量饮酒对身体损伤较小。

其次是饮酒方式，少量慢饮比较适宜；切忌逞强好胜、吃得过猛过快，忌边饮酒边吸烟，这样会加重对身体的损害。在饮酒之前吃些食物，或在喝酒同时摄入瘦肉、豆类、蛋类、牛奶等富含蛋白质的食物以及新鲜蔬菜，能起到延缓酒精的吸收，保护胃黏膜的作用。

“不要多种酒混着喝。”徐超介绍，各种酒混在一起喝，会让人不自觉地饮酒过量。此外，两种以上的酒混着喝还会表现出某种“协同作用”，更容易引起头昏、恶心、呕吐，以及其他中毒症状，对人体伤害更大。

对饮酒者而言，精神状态也很重要，在身体条件、精神状况良好时，人对酒精的分解能力相对较强。因此心情舒畅、愉悦，有值得庆祝的事时，可饮用少量或适量的酒；心情烦躁、郁闷、孤独时最好不要喝。

另外，女性比男性更易受到酒精的影响，故应少喝；患病时应当禁酒或遵医嘱，以免加重病情或增加新的疾病；服药时应禁酒或遵医嘱。徐超还特别指出，肥胖人群身体疾病隐患较大，加上酒精产生热量较高，会进一步促进体重增加，所以不宜饮酒。患有酒精过敏的人也应避免。

海南中医药·传承与创新

立秋不吃瓜？

聊聊秋季养脾

■ 本报记者 马珂

“立秋不吃瓜”，并非秋天不能吃瓜，是指立秋以后，天气慢慢转凉，阴气渐渐加重，容易伤阳，尤其伤脾，瓜大多性凉，而且生冷，多吃易伤脾，导致脾胃虚寒，尤其脾胃虚寒体质之人，更要注意。

那么，秋天如何养脾，尤其脾胃虚寒体质之人，要注意什么呢？海南日报记者带着大家关心的问题，采访了海南医学院第二附属医院中医科主任王高岸。王高岸介绍，脾胃虚寒体质之人，秋天的调理要注意以下几点：

1. 要坚持锻炼，因为动则生阳，坚持体育锻炼，每天1~2次，可以做舒缓、柔和的运动，比如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。秋天天气由热转凉，人体不适应容易失调，要注意避免在大风、雨天室外以及空气污染的环境中锻炼，也不要在太阳底下剧烈运动，脾胃虚寒的人尤其要注意腹部保暖。

2. 要保持好的生活习惯，劳逸结合，起居有常。

3. 在食疗上可以适当进食性温味甘辛的食物，既有健脾补气，又有温暖肠胃和祛寒作用的食物，比如籼米、羊肉、鸡肉、牛肉、猪肚、荔枝、辣椒、韭菜、芥菜、肉桂、干姜、生姜、花椒、胡椒、小茴香、红糖等。注意避免性质寒凉，容易损伤脾气的食物，比如绿豆、豆腐、菠菜、空心菜、茄子、黑木耳、冬瓜、苦瓜、西瓜、香蕉、枇杷等，这些寒凉的食物要注意不要进食过多。味厚、滋腻的食物容易阻碍脾气的运化功能，这些食品也要注意不要吃太多，比如鸭肉、猪肉、牛奶、芝麻等。另外，容易耗伤脾气的食品也要注意，比如山楂、萝卜等这些也要适当。此外，冷茶和各种冷饮、冰镇食品、性凉生冷的食品也会使脾胃受寒，导致脾胃虚寒症状加剧，所以也需要注意。

4. 可以适当做足疗，足疗是人们常用保健方法，所谓按摩用得好，胃病也可以得到很好的治疗。

5. 脾胃虚寒体质之人，还可以适当做些中医中药外治，比如艾灸、姜疗等。

全国爱牙日

保护牙齿，做到这六条

9月20日是全国“爱牙日”，今年的主题为“口腔健康 全身健康”，副题为“均衡饮食限糖减酸 白洁牙齿灿烂微笑”。世界卫生组织将口腔健康列为主体健康的十大标准之一。维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段，防治全身性疾病有利于促进口腔健康。坚持做到以下六点可有效保护牙齿：

① 每天至少要刷牙两次：晚上睡前刷牙更重要，坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。

② 使用含氟牙膏：含氟牙膏有预防龋齿发生的效果。

③ 健康饮食：糖是引起龋齿发生的危险因素之一，吃糖次数越多，牙齿受损机会越大，应少吃糖，且吃

糖后要尽快刷牙漱口。

④ 定期进行口腔检查：每年至少一次的口腔健康检查，能及时发现口腔疾病，早期治疗，根据情况需要，采取适当的预防措施，控制口腔疾病的发展。

⑤ 怀孕前先治牙：女性在计划怀孕前应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患，避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症，而带来的治疗不便和风险。

⑥ 牙齿缺失及时修复：牙齿缺失易发生咀嚼困难，对颌牙伸长、邻牙倾斜等，前牙缺失还会导致发音不准，面部形态发生变化，全口牙丧失后咀嚼十分困难，面容明显苍老，因此，不论缺多少颗牙，都应及时进行治疗修复。

海南泰康拜博口腔医院



诊疗科目：
口腔种植 牙周科 预防口腔专业
口腔颌面外科 牙体牙髓科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸科
医学检验科

咨询预约热线
0898-36351111
地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）