

春季饮酒有讲究 专家:喝酒脸白的人可能更危险

央广网北京3月19日消息(记者郭彦伟 雷妍)春暖花开,正是春游好时节。约上三两好友踏青赏花、小酌畅聊,不失为一件人间快事。不过,春季阳气升发,容易肝气旺盛,北京中医药大学东方医院二七院区脾胃肝胆科主任医师王志斌温馨提示,春季饮酒有讲究,别喝太多、别喝太快,更别空腹喝。

“喝酒脸红”VS“喝酒脸白”

有人说:“我一喝酒就脸红,特别能喝。”对于此类说法,专家回应,喝酒脸红,是因为身体里缺少乙醛脱氢酶-2。如果肝细胞内缺少这种酶,乙醛无法被催化,大量的乙醛进入血液,会导致毛细血管扩张,表现出脸红、心跳快、恶心等症状。因此,“喝酒脸红反而是不能喝酒的表现”。

专家强调,喝酒脸白的人可能更危险。“因为他们不仅缺乏乙醛脱氢酶-2,还缺少乙醇脱氢酶,只能依靠肝脏里面的一种P450酶慢慢氧化,靠体液来稀释酒精。”酒精长期停留,不能被代谢,容易降低心脏的收缩功能,引起末梢血管血流减少,使脸色变得苍白。如果一次性大量饮酒,容易引起昏迷、急性酒精中毒。

春季饮酒遵循三原则

专家表示,如果有需要饮酒的场合,应该注意如下几点:

别喝太多。春季万物生长,阳气生发,人的情绪容易被“燥热”搅乱,饮酒宜小酌,控制在二两以内。

别喝太快。人体肝脏分解酒精



资料图片

的速度是每小时约10毫升,饮酒过快不仅会加大肝脏的负担,还容易醉酒。

别空腹喝。空腹饮酒是大忌。在喝酒之前一定要吃点东西,胃里有了食物,才能对酒精浓度进行稀释,减少酒精对胃部的直接刺激。因此,下酒菜显得尤为重要。

酒后用药需警惕

专家称,饮酒后通常不能服用以下药物:

抗生素类药物。如头孢菌素类药物,包括头孢硫脒、头孢哌酮和甲硝唑等,这类抗生素在喝酒后口服,会抑制酒精代谢,出现头晕、虚汗、乏力,以及

低血压休克,甚至出现生命危险。

降压药、降糖药。饮酒会导致血管扩张,导致低血压和低血糖。高血压和糖尿病患者饮酒后一定要注意血压和血糖变化,如果饮酒后血压和血糖仍然比较高,可以适当应用。

非甾体类抗炎药。酒精容易导致胃黏膜充血、水肿和糜烂,而非甾体类抗炎药,如阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等也会导致胃黏膜出现炎症和水肿。因此饮酒后再服用非甾体类抗炎药,会加重胃黏膜糜烂和出血的风险。

一年之计在于春,春季养肝正当时。专家建议,春季饮食宜清淡,少吃油腻,多食新鲜蔬菜水果,同时提醒大家,喝酒不开车,开车不喝酒。

科普时间

研究发现: 大果白刺有望为糖尿病患者提供更安全、有效的治疗选择

中新网西宁3月19日电(记者李江宁)19日,记者从中国科学院西北高原生物研究所获悉,该所藏药研究重点实验室在对大果白刺的研究中发现,大果白刺中的某些化学成分能够显著地降低血糖水平,这为开发新型降血糖药物提供了新的候选物质,有望为糖尿病患者提供更安全、有效的治疗选择。

据介绍,大果白刺生长在青海柴达木盆地,这种药食同源的植物在经济和生态方面都展现出极高的价值。

记者了解到,此次研究的成果不仅为大果白刺的高值开发利用提供了坚实的数据支持和科学依据,也为我国在药用植物研究领域树立了新的方向。

专家: 少年儿童睡眠状况 对成长发育至关重要

中新网北京3月18日电“我们希望孩子有好成绩,但是让孩子熬夜刷题,这其实是本末倒置。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林17日在北京表示,家长必须重视睡眠对于孩子的重要性,健康良好的睡眠不仅能促进孩子的体格生长,还有助于孩子的脑发育、语言、认知及社会情绪发展。

中国医师协会睡眠医学专业委员会17日在北京举办“2024世界睡眠日科普讲座暨全国义诊活动”。

活动中,陆林表示,睡眠是生命活动的基本构成,人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,但是人们对睡眠的了解还是不够充分。“特别是年轻人以及青少年,当我们认识到睡眠重要性的时候,不良的睡眠习惯,生活方式都已经形成,很多健康问题就随之而来”。

对于青少年的睡眠问题,首都医科大学附属北京儿童医院睡眠中心主任许志飞表示,睡眠对于少年儿童体力和精力的恢复很重要,儿童和青少年的睡眠不足、睡眠障碍对其智力发育、大脑发育都会有影响,也会导致认知问题,比如记忆力问题、注意力问题、情绪问题等。

“少年儿童是国家的未来,少年儿童的健康影响到全民素质。”许志飞表示,儿童的睡眠状况对其成长发育具有至关重要的影响,高质量的睡眠不仅能够促进儿童的智力发展,还对其体格生长产生积极作用,家长及教育工作者应当对此予以充分重视。

专家解惑

春季特应性皮炎来袭

专家提醒治疗要落实长期管理

新华社北京3月19日电(记者沐铁城)近期,随着气温升高、万物复苏,不少人出现红疹、瘙痒难耐等春季过敏症状,有的甚至会反复发作,严重影响睡眠,打乱正常生活节奏。对此,中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇提醒,这有可能是特应性皮炎在作祟,应对关键在于落实全年龄段患者长期规范管理。

崔勇介绍,特应性皮炎被称为皮肤科的“第一大病”,是一种由2型炎症反应引起的慢性皮肤疾病,以瘙痒反复发作和皮疹为主要症状。特应性皮炎容易伴发过敏性鼻炎、哮喘等症状,有共病风险,累及患者的全生命周期。2023年最新流行病学调研显示,中国成人和儿童特应性皮炎患者人数占全球首位,患者人数在近20年处于持续上升趋势,成为不容忽视的公共卫生问题。

除了患者群体庞大,特应性皮炎

“反复复发”的疾病特性也为患者带来巨大负担,成为需要长期管理的重要原因。数据显示,患者每年约有1/3的时间处于复发期,这意味着患者长期反复遭受剧烈瘙痒、皮损,以及面临睡眠中断等问题,对成长发育、学业、事业等造成影响。

“厘清疾病机制对特应性皮炎长期规范治疗和管理至关重要。”崔勇表示,实际诊疗过程中,仍存在注重急性症状控制而忽略长期维持管理的情况。“2型炎症是特应性皮炎的核心发病机制,针对2型炎症的‘对因治疗’尤为关键。应对‘复发’难题时,无论医生还是患者都需奉行‘长期主义’,长期规范管理应以1年起步设定治疗目标,并做到精准治疗,这样有助于不同年龄段患者回归正常生活。”

目前,在强化长期管理、提升疾病相关诊疗水平方面,专诊能力建设愈

发关键。中华医学会皮肤性病学会主任委员高兴华表示,专诊建设是落实“专病专治”,帮助患者实现长期管理的重要手段。

“我国现有的特应性皮炎专诊数量较有限,对于疾病早期阶段的标准和治疗目标需更加清晰。”高兴华说,希望能以三级医疗机构和皮肤专科医院、儿童医院为载体,通过推广使用统一的疾病评估工具和材料、建立专诊建设示范单位、建立特应性皮炎专病门诊建设标准、促进区域专诊和专科医院联体建设等方式,加强专诊建设,推动学科高质量发展。

