



前不久,世界卫生组织发布了《2018年酒精与健康全球状况报告》,中国被“点名批评”,成了反面教材。因为在全球范围内饮酒普遍下降的大趋势下,中国不降反升。报告中指出,中国人均酒精消费量增加,戒酒率下降。中国人均酒精消费量在2005年、2010年和2016年分别为4.1升、7.1升和7.2升,增幅76%。中国终身戒酒率从2005年的50.9%下降到2016年的42.1%。

“酒精对人体健康产生的不良影响是多方面的,首当其冲的是对肝脏的损害。”北京地坛医院肝病中心闫杰主任医师说,“推杯换盏中,一种疾病——酒精性肝病可能正在悄悄地在摧残着你的身体。”

不知不觉 就喝出了酒精肝



酒精损害肝脏是个慢性过程

我国的酒文化源远流长,无酒不成席。人们还常说“酒逢知己千杯少”,但是饮酒过量对人体健康不利,其毒性作用可累及全身主要脏器,对肝脏的影响尤其大。闫杰主任医师介绍,酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病。初期通常表现为脂肪肝,进而可发展成酒精性肝炎、酒精性肝纤维化和酒精性肝硬化。在西方国家,酒精中毒是80%肝硬化的原因,我国近年也有明显增加趋势。据北京地坛医院病案统计科统计,近三年,地坛医院酒精性肝病住院患者也是逐年增多,2015年1887例,2016年1974例,2017年2050例,2018年前三个季度已达1689例。

许多人都知道喝酒伤肝,但对于它的危害性却认识不足。很多人轻描淡写地说,烂醉之后除了头疼、胃疼,也没什么特别的感觉,不碍大事。殊不知,除了急性酒精中毒以外,酒精损害肝脏是个慢性的过程,它是按照“酒精性脂肪肝→酒精性肝炎→酒精性肝硬化”三部曲井井有条地在向你开战。

酒精性肝病早期常常没有临床症状,容易被忽略,当出现恶心、呕吐、黄疸等临床表现时常常显示已经有比较重的肝损伤。长期酗酒可以发展为肝硬化、肝功能失代偿并出现腹水、上消化道出血等并发症。严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死,造成肝功能衰竭。

治疗酒精肝,戒酒没商量

闫杰主任医师说,无论酒精性肝病处于任何阶段,完全戒酒是最主要和最基本的治疗措施。要想远离酒精肝,最彻底的根本大法只有戒酒,从源头上就把它扼杀掉。因为酒精对肝细胞有较强的毒性,如果不戒酒,左手把盏,右手拿药,这种边治边伤的方法将会使治疗效果大打折扣。

除了戒酒,酒精肝患者还要注意饮食,多吃一些富含维生素的水果蔬菜;适当锻炼,做到起居有节,劳逸适量;保持良好的心态;病情重的话要遵照医嘱进行药物治疗。如果您真的戒不了这口,最好定期进行肝功能检查,清楚掌握自身健康状况。这是因为,酒精对肝脏的损伤是个慢性的过程,一旦饮酒者出现肝损害症状时,大部分肝细胞可能已经失去了正常功能。此时再戒酒可能就是亡羊补牢为时已晚了。



酒精肝会有哪些征兆

如果在您身上有下面所列的征兆出现就更得引起注意了,提醒您酒精肝可能正在袭来,赶紧上医院检查检查吧。

1. 小便:如果尿液长期黄得像浓茶、咖啡,可能预示您的肝出事了。酒精性肝损伤、肝炎都会导致尿色黄。

2. 眼白:酒精肝患者的眼白部分都比较黄。此外,患者还会有皮肤发黄等症状。

3. 厌食:食欲不振、恶心腹胀、腹泻,这些症状并不意味着一定是肠胃出了毛病,很可能是您的肝脏受损导致的结果。

4. 手掌:如果得了酒精肝、慢性肝炎、肝硬化,大拇指和小指根部的大小鱼际处皮肤发红,而手掌的其他部位略显苍白。这种与正常人不同的手掌称为肝掌,这是肝脏受损的一个典型表现。

多少酒 喝多久 才会喝出酒精肝

闫杰主任医师说,各种酒都有不同含量的酒精,酒精进入人体后只有10%自肠胃排出,90%则在肝脏中代谢。酒精的主要成分是乙醇,乙醇进入肝细胞后经氧化为乙醛。乙醇和乙醛都具有直接刺激、损害肝细胞的毒性作用,能使肝细胞发生脂肪变性,甚至坏死。酒精性肝病的主要危险因素与饮酒量、饮酒年限、性别、遗传、营养、乙型和丙型肝炎病毒感染等有关。

目前多数研究认为,连续5年以上每天摄入酒精超过40克,有48%的人会患上不同程度的酒精性肝病;每日摄入80—100克酒精时,酒精性肝病的危险性增加5倍;每日摄入超过160克则增加25倍;如果持续饮酒8年,每日平均消耗酒精227克,则33%嗜酒者会发生酒精性肝炎,14%发生酒精性肝硬化。而且一次大量饮用的危险性比小量分次饮用大。

这里给您科普一下酒精量换算公式:饮酒量(ml)×酒精含量(%)×0.8=摄入的酒精量(g)。粗略估算一下,也就是说如果您每天饮酒量是下列三项之一,您就喝多了:白酒(按50度计算)超过2两、红酒超过半斤、啤酒超过一瓶(750ml)。

哪些人群需要戒酒

如果您符合下面所说的三条以上,说明已产生酒精依赖,则需尽快戒酒。

1. 对酒有强烈渴望或冲动。
2. 对饮酒行为的开始、结束及剂量难以控制。
3. 当饮酒被终止或减少时出现生理戒断症状。
4. 因饮酒而逐渐忽视对其他事物的兴趣。
5. 对酒的耐受量增加。
6. 明知会导致明显的危险后果,仍固执饮酒。

女性更容易喝出酒精肝

在这里也特别提醒酒场上的“女汉子”注意,女性体型较小,体内脂肪含量高,喝相同量的酒,其血液中酒精浓度也高于男性,同时女性胃内乙醇脱氢酶较男性低,因此比男性更易发生酒精性肝病。女性甚至在停止喝酒后也容易由酒精性肝炎变成肝硬化。

解酒药仅仅是心理安慰

提前吃解酒药就能护肝、浓茶解酒、喝多了抠嗓子眼儿吐出来,就能达到解酒作用。这些耳熟能详的言论不知在多少人心目中根深蒂固,为自己的畅饮找到了理由。闫杰主任医师指出,这些其实都是误区。

闫杰主任医师解释说,解酒药最多能缓解酒后腹胀、恶心、呕吐、泛酸的感觉,其实作用并不大,更别提护肝了。酒精进入人体后,一部分在胃中吸收,一部分被小肠吸收,一部分排出体外,人体氧化酒精的能力是在一小时内氧化10毫升,药是没法替身体“消化”酒精的。浓茶解酒历来被民间认为是解酒良方,其实这是个很大的误区。浓茶对胃黏膜具有刺激性,会诱发胃酸分泌,喝浓茶将加剧酒精损伤胃黏膜。此外,酒精使血液流动加快、血管扩张,心跳加速,而茶中的茶碱同样具有兴奋心脏的作用,所以喝醉之后又喝浓茶,您想想这后果是什么?后果就是“双管齐下”加重心脏负担。至于“抠喉咙”催吐,闫杰主任医师更是提醒大家,这属于“危险动作”。抠喉咙催吐一定要在清醒时或医护人员的帮助下进行,因为醉酒者意识不清,很容易吸入呕吐物引起窒息,甚至危及生命。其次,剧烈呕吐会导致腹内压增高,除了容易引起胃出血外,还会使十二指肠内容物逆流,引发急性胰腺炎等急症。

看到这里是不是该引起您重视了?一次又一次只是多饮了一杯,消耗掉的可是自己的健康,甚至是生命。如果您身边有这样常常喝酒的人,也一定要劝阻。俗话说,良药苦口利于病,忠言逆耳利于行。被“批评”了咱就要改正,是时候放下酒杯与“肝悲”划清界限了。

文/王燕(北京地坛医院)
原文刊载于《北京青年报》

