



# 每一场酒局 都是对生命的透支 饮酒风险大 能不喝就不喝

## 警醒! 中国男性饮酒死亡数量全球第一

记者从世界卫生组织发布的2018全球酒精与健康报告中发现,全球每年约300万人死于饮酒,占全部死亡人数的5.3%;平均每20位死亡者中就有1人死于饮酒,在饮酒相关死亡中,男性占3/4。报告指出,中国人均酒精消费量从2005年的4.1升,增长到2016年的7.2升,近乎翻了一倍。其中6%的中国男性和1%的中国女性居民死于酒精相关疾病。

世界卫生组织警告称:“中国酒精性肝病患者人数正以惊人的速度上升。”以北京302医院为例,该院每年有超过4万名患有肝病的患者就诊,2002~2013年,酒精性肝病的比例翻了一倍多,其中98%是男性。

报告指出,中国男性饮酒率达48%,饮酒死亡数量全球第一。其中,45~59岁年龄段是饮酒重灾区,饮酒率达到62%。

## 释疑! 适量饮酒保护心血管无科学依据

适量饮酒对健康是有害还是有益,一直以来都是有争议的。安徽医科大学第一附属医院泌尿外科副主任医师江长琴介绍,为了搞清这个问题,来自英国牛津大学、北京大学以及中国科学院的研究人员,对中国十个地区的512715名成年人饮酒习惯和疾病生理特征进行了10年的研究。随访数据结果刊登在著名的医学刊物《柳叶刀》上,这项前瞻性研究否定了适度饮酒和少量饮酒,能够防止心血管老化的学说。同时《柳叶刀》另外一篇发表的论文,也指出酒精的安全摄入量是0,也就是说滴酒不沾才是最有益健康的。

2018年,英国《自然》杂志连发两篇重磅研究,指出酒精进入人体后的代谢产物乙醛可诱导基因突变,简言之就是喝酒会致癌。研究发现,即使适量饮酒也会造成大脑损伤。研究人员发现,那些超过30年的适量饮酒者,即使他们一周仅喝8到12杯啤酒,其海马体、脑白质也较不喝酒的人发生了退化和萎缩。

## 分析! 饮酒与200多种健康问题有关

饮酒会对健康带来怎样的风险呢?世卫组织专家2019年曾警告称,饮酒与200多种健康问题有关,酒导致的主要疾病是肿瘤和心血管疾病,比如脑卒中、心梗等。国际癌症研究机构还将酒精列为一类致癌物。

安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)脑病三科主任柳刚把饮酒带来的伤害主要分为身体伤害和心理伤害。

### 1. 身体健康严重受损

柳刚说,长期饮酒可造成酒精性脂肪肝、肝硬化等疾病。饮酒后可使血压升高,引起心脑血管疾病,增加突发冠心病、心力衰竭、心脏骤停、颅内出血等风险;大量饮酒还会刺激胰腺分泌,容易导致急性胰腺炎,胃溃疡及胃癌发生风险也会增高。

世界卫生组织早就把酒精列为一类致癌物,全球5.5%的癌症由酒精引起,每18个癌症里就有一个是喝出来的,其中口腔癌、喉癌、食管癌与之关系最密切。

安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)脑病三科主任柳刚说,虽然有研究表明,少量饮酒有利于减少冠心病、心衰、中风的风险,但同时也会增加房颤风险,说明其对心血管病的保护作用并不是“全方位覆盖”的,很有可能利弊相抵甚至弊大于利。他说,在内分泌疾病、肝脏疾病和肿瘤方面的研究中发现,无论量多少,饮酒都是彻头彻尾的有害因素。

“对于人体健康而言,酒和烟一样,有百害而无一利。”湖北省中医院肝病科主任程良斌教授说,应该做到能不喝尽量不喝,尤其是喝酒脸红的人更应注意。

柳刚提醒说,爱饮酒的女性患乳腺癌的风险更高。对于男性而言,酒精可能会促进乳房的发育,使男性的乳腺过度肥大。此外,长期过量饮酒,亦可造成周围神经病变,还易得骨质疏松症、易发生骨折。

### 2. 严重影响心理健康

柳刚说,长期饮酒者的中枢神经系统往往处于慢性乙醇中毒状态,有的发展为酒精中毒性精神病,会出现伤人、毁物等冲动行为。酒精能使人失去自控能力,有增加事故和暴力行为的危险。全世界的交通事故和工作事故1/3以上是由酗酒引起的。酗酒还会导致性功能障碍,进而造成夫妻关系紧张,家庭关系破裂等。

最高人民检察院17日发布案件分析统计情况显示,袭警罪入刑1个月检方批捕405人多与醉酒有密切联系。

上月底,足坛名将张恩华生日宴会,酒后突发心梗去世的消息引发热议。长久以来,关于饮酒,最普遍的观点就是:“酗酒伤身,但适量喝酒有益健康”。那么饮酒对我们的健康究竟有没有好处?长期饮酒会对身体产生哪些伤害?饮酒时我们应该注意些什么?带着很多人关心的这些问题,记者采访了权威专家并查阅了大量研究资料,写下了以下文字,希望对您正确认识饮酒与健康有所帮助。

■ 蔡富根/文

## 锦囊! 非喝不可时 这些禁忌要记住

既然饮酒对身体有那么多伤害,而有的酒局我们又无法推辞,那就要求我们在饮酒时要懂得保护自己。喝酒时哪些东西别吃?要注意啥?专家们给我们带来了提醒。一定要记住哟!

### 饮酒时这些食物别吃

不少人会觉得喝酒时,只是酒会对身体造成影响,殊不知有时选不对下酒菜,也会加重对人体的伤害。

**1. 喝酒不宜食咸鱼、腊肉:**一口咸肉一口酒,虽然滋味绵长,实则暗藏健康隐患。易造成口腔与食道黏膜的损害。

**2. 喝酒不宜食凉粉、凉皮:**凉粉、凉皮加工时会加入明矾。因明矾和酒精都需要肝脏分解,因此一起食用会加重肝脏负担。

**3. 喝酒不宜食烤肉:**爱吃夜宵的人总会选择烤串配啤酒,容易诱发消化道肿瘤。

### 饮酒中这些禁忌要注意

江长琴主任提醒到饮酒时这些禁忌一定要注意:

- 1. 不要混杂饮用:**白酒、啤酒、葡萄酒和果酒等各种佳酿混杂饮用会让人更容易醉。
- 2. 不要餐餐海量:**每天豪饮,或者猛饮快饮,都会对身体造成非常大的损害。
- 3. 切忌早酒和空腹饮酒:**如果过早饮酒或不吃菜只饮酒,容易伤身。
- 4. 忌喝冷酒:**喝温酒,既舒服又安全。

### 酒后最不宜做的6件事

柳刚主任特别提醒,以下酒后6件事千万不要做:

- 1. 酒后不要剧烈运动,**酒后锻炼会加重脱水危险。
- 2. 酒后不要大量喝咖啡,**也不要喝浓茶、汽水。
- 3. 酒后不要立刻睡觉,**对肝不利,容易得酒精肝。
- 4. 酒后不要吃醒酒药,**建议大量喝水。
- 5. 酒后不要吃退烧药,**降糖药、降压药等最好也别吃。
- 6. 酒后不要立刻洗澡:**冷水热水都不宜。

### 专家简介:

江长琴,女,安徽医科大学第一附属医院泌尿外科副主任医师、医学博士

柳刚 安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)脑病三科主任、医学博士

■ 部分资料来源:《人民日报》《科技日报》《参考消息》等

