

# 酒量能练出来吗?

很多人认为每次多喝一点,天长日久就能把酒量给练出来。从自己的体验和身边人的经验来看,貌似确实有点效果,但这些其实都是身体表现出的假象。

酒精又叫乙醇,饮入之后会随着血液分布到全身。其中的小部分可随呼吸排出体外。大部分酒精将在肝脏进行代谢,最主要的是一条途径叫做“乙醇脱氢酶(ADH)乙醇氧化体系”。

酒精在“乙醇脱氢酶”的作用下,变成乙醛。乙醛会导致脸红、恶心,还可以让我们的细胞产生突变,促进肿瘤的形成。这个时候,“乙醛脱氢酶”将乙醛分解掉并转化为无毒的乙酸,乙酸进一步在肝脏被代谢成水、二氧化碳和能量,最终完成了酒精的代谢,这是我们自身解酒的一个过程。

“乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶”的

工作能力,很大程度上决定了喝酒的能力。如果分解酒精(乙醇)整个流程畅通无阻,酒精的代谢比较顺畅,使得我们既能品尝到酒精带来适当的“爽感”,同时又不会受到乙醛的伤害。

但是乙醇脱氢酶是个工作狂,乙醛脱氢酶喜欢磨洋工,会导致什么后果呢?这时,乙醇脱氢酶会不断地将酒精转变为乙醛,但是乙醛脱氢酶无法及时将乙醛分解掉,乙醛就会在体内堆积,乙醛的毒性会很快袭来,比如面红耳赤,恶心难受。

有的小伙伴说,我多练练喝酒,锻炼(提升)一下乙醛脱氢酶的工作能力(态度),是不是可以改善酒量呢?很遗憾,“乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶”的特点是由基因决定的,是天生的,后天可改变的幅度不大。

这种酒精代谢障碍,主要在东亚人群。在中国,主要在东南部,大约

可以占到30%。

怎么判断自己是不是这30%呢?很简单,第一,喝完一杯啤酒(大约180毫升)后,会不会很快出现脸红?第二,开始喝酒的头几年,有没有问题一的情况?只要有一个回答是肯定的,那么你就是这30%中的一员。

但是,还是有人不服气:“多喝,酒量还是能提高一点的嘛。”

这种说法是不科学的。实际上,“脸红综合征”是身体天然的预警和保护,可防止个体酒精(乙醇)中毒。如果非要顶着这个难受劲去豪饮、去锻炼酒量,看似“脸红综合征”缓解了一点,但这是因为脸部的血管对刺激麻木了,表现得不那么红了。而实际上,在体内没有及时代谢的乙醛仍然在持续地损害着我们的脏器。所以酒量不好的人能不喝,还是别喝了。

朱志翔 张晓丹

## 五官调节 制服心火

中医认为,人有七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,此为人人共有之境,是正常的心理反应。但过度过久的情绪会影响五脏的气机运动,导致疾病的发生。五脏通于五官,用五官制怒法可以有效舒缓情绪,达到疏通调理气机、制服怒气的目的。

**一周舌搅再说话——缓心气。**当觉得要发脾气,怒气上冲时,先将舌尖在口腔中做几次圆周搅舌运动,发怒的语言就不会立即冲口而出。中医学认为,心开窍于舌,怒则肝气升,心火急,通过搅舌调理,可缓和心气。

**二按眼角火不冒——疏肝气。**

怒目相视,青筋怒张,两眼冒火是发怒最常见的表现。怒伤肝,肝气通于目,若此时轻按眼角,则肝气可缓,肝火可消。做法是大拇指与食指分别轻按大小眼角,左手按左眼,右手按右眼,连续5到10次可疏肝导气,肝气舒缓则怒气渐消。

**三拉耳朵上中下——平肾气。**发怒时气血搏击,血热上涌,面红耳赤。此时可用手上、中、下三个方向拉耳廓。先用食指和拇指将耳上部向下压、揉,再将耳中部向耳孔方向压、揉,最后将下耳垂向上提封住耳孔,如此反复三到五次。因为肾开窍于耳,耳廓的按摩可以使肾气平和,

耳朵是五官中最突出、所占面积最大的一官,所以拉动耳廓消怒气的作用最为明显。

**四理鼻梁气呼出——通肺气。**用手的食指和拇指捏鼻梁两侧由上方徐徐向下滑,尽量呼出心中的怒气,反复五到十次,以通肺气。肺开窍于鼻,这样可以使肺气开宣,自然消除。

**五捂口唇生理智——消脾气。**用左手或右手手掌捂住口,向左右横抹、抚摩,反复十次。脾气开窍于口唇,该动作有助于益脾,进而有助于以理智制怒。

高雅

## 取病理报告为何要等五天

很多患者疑惑:为什么拿病理报告要等五天?其实,每个标本送病理科后,医生都要核对。有些标本还要切开固定,这样,当天收到的标本要到第二天才可以取材。取下的组织块经过一晚上、十几道程序的脱水,第三天才可以进入制

片阶段。第三天一早,技术员就要开始对标本进行包埋,制成蜡块,然后进行切片,再进入染色与封片阶段。第四天,病理医生拿到片子,先由初级医师阅片,随后在电脑系统里形成报告,第五天交上级医生审核。  
王傲

## 血糖波动记住“2244”

血糖波动大比持续的高血糖更可怕。建议糖友记住“2244”来判断自己的血糖波动是否在正常范围内。“22”是短期血糖波动,指餐前、餐后的血糖变化值小于2.2毫摩尔/升;“44”是一天血糖波动,指每天血糖最高值和最低值之间的变化幅度小于4.4毫摩尔/升。如果超过“2244”,说明糖友当日血糖控制不佳,需引起重视。

建议糖友做好个性化血糖监测。使用口服降糖药者,可每周测2—4次空腹和(或)餐后2小时血

糖;血糖水平很高或有低血糖风险时,可测餐前血糖;空腹血糖已获良好控制,但糖化血红蛋白仍不能达标的人,或是需了解饮食和运动对血糖影响的人,要密切监测餐后2小时血糖;注射胰岛素(特别是晚餐前注射)者,应测睡前血糖;经胰岛素治疗,已接近达标,但空腹血糖仍高者,疑有夜间低血糖者,可加测夜间血糖。另外,糖化血红蛋白在治疗之初应每3个月测1次,达标后可每6个月测1次。  
王惠琴

## 甲减患者受不得凉

甲状腺分泌出甲状腺激素,为机体产热,这是气温较低时维系生命的关键因素。但甲减老人的甲状腺激素使不上力,所以常感觉怕冷,保暖便显得尤为重要。

黏液性水肿昏迷是甲减最严重的并发症,也称“甲减危象”,死亡率高达25%。甲减危象以低体温、昏迷为特征,发生的根本原因是患者不治疗或治疗不当,感染、大手术、精神刺激、过度劳累等也是重要诱发因素,尤其是寒冷,所

以甲减危象多发生在冬季。

老年甲减患者更易出现低体温,引发甲减危象。通常在发病数月内,患者已感觉异常的疲乏嗜睡、心动过缓、心律不齐、血压降低、体温降低、四肢肌肉松弛等,如果未能及时发现、及时用药,便可能出现甲减危象。

建议甲减患者冬季及时添加衣服,平时可多揉搓手脚,睡前用热水泡泡脚,保持适当运动。夏季在空调房也应注意预防受凉。  
王玉

# 脑海中的橡皮擦

## ——阿尔茨海默病的预防及护理

阿尔茨海默病(AD)是一种慢性进行性疾病,以记忆力、抽象思维、定向力障碍以及社会功能减退为主要临床表现的中枢神经系统退行性疾病。

据中国阿尔茨海默病协会2011年的公布调查结果显示,全球有约3650万人患有痴呆症,每七秒就有一个人患上此病,平均生存期只有5.9年,是威胁老人健康的“四大杀手”之一。

**阿尔茨海默病主要表现在哪些方面?**

**1.记忆力下降:**记忆力下降是患者最早发生的症状,尤其是近期记忆。有些患者用加强笔记的方法以弥补缺陷,但不能持久。在病程的后期病患的长期记忆亦受损。

**2.视空间技能障碍:**先从对顺序、时间的定向障碍开始,其后出现地点、人物的定向障碍。常会不知道自己身居何处或甚至迷路。患者还会把东西放到特别不合适的地方如把漏斗放到冰箱里,把手表放到糖罐里。

**3.语言障碍:**AD患者初期语言障碍的程度轻,但健忘性失语、无意义语言明显。患者语言流利但毫无内容,字意言语搞错,人名和物名说出困难。中期对言语不能理解,错语很多,语言流畅性障碍,最后处于缄默,无语状态,有时他们只会发出非文字声音或呻吟、尖叫。

**4.运用障碍:**多在本病中期出现,有运动失用(如摔倒,多在本病的初、中期出现),穿着失用在本病中经常见到,如不知道穿衣服的次序、做饭菜的步骤。肌肉张力逐渐增加,使得肌肉呈现僵硬状态,导致脸部表情冷淡,走路呈老年痴呆病步态;若有小脑功能障碍,则易产生平衡与协调问题。在疾病末期,四肢挛缩明显,屈曲姿势睡眠,病患可能完全丧失运动能力,长期卧床,最后导致废用综合征,使其一切日常生活均依赖他人协助。

**5.计算障碍:**AD患者的数学计算能力丧失,加法运算、减法运算以及其他一些数学运算都不能很好地完成。

**6.思维和判断能力障碍:**如衣着违时,烈日下穿着厚衣,寒冬时却只穿薄衫。如未发生特殊语言障碍,在长时间内语言功能似乎完整,但在谈话中跟不上他人交谈的思路,

**7.行为心理障碍(1)精神症状:**妄想、幻觉、抑郁、焦虑,情感变得冷漠,对外界事物不关心、无兴趣,并出现焦虑、忧郁情绪。

(2)攻击性行为:是指语言或躯体的攻击行为。

(3)破坏性行为:摔东西、诬告多数是在

患者感到不高兴或让其勉强做不喜欢的事或感到不安时,而采取的保护自己的行为。

**阿尔茨海默症预防的12种方法:**

**1、减少糖、油、盐摄入量:**人若在青中年时期经常摄入大量的糖、盐、油,到老年后就易患阿尔茨海默病。因此老年人平时应以清淡的食物为主,尽量少吃含糖、盐、油多的食物。

**2、少饮或不饮烈性酒:**科学研究证实,经常饮酒的人罹患阿尔茨海默病的几率要比从不饮酒的人高5—10倍。酒精不但能使大脑细胞的密度降低,还能使大脑细胞快速萎缩。应尽量避免饮酒,尤其应避免饮用烈性酒。

**3、吃富含胆碱的食物:**乙酰胆碱的缺乏是阿尔茨海默病的主要原因之一。乙酰胆碱有增强记忆力的作用。因此,人们应多吃一些富含胆碱的食物,如豆制品、蛋类、花生、核桃、鱼类、肉类、燕麦、小米等。

**4、吃富含维生素B12的食物:**人常吃富含维生素B12的食物有预防阿尔茨海默病的作用。富含维生素B12的食物主要包括动物的内脏、海带、红腐乳、臭豆腐、大白菜和萝卜等。

**5、吃饭要吃七分饱:**临床研究发现,每餐都吃得饱的人极易患阿尔茨海默病。因此专家建议,老年人每餐都应只吃七分饱,不但能起到预防阿尔茨海默病的作用,还能很好地保护消化系统。

**6、不要吸烟:**吸烟10年以上的人患病的几率要远远大于从不吸烟的人,因为吸烟会引起脑供血不足,使脑细胞发生萎缩。因此吸烟的老年人应积极戒烟,以避免因此患上阿尔茨海默病。

**7、要勤动脑:**人的思维功能是“用进废退”的,大脑接受的信息越多,脑细胞就越发达、越有生命力。因此,老年人应经常进行一些脑力活动,如看书、下棋等,避免看电视等不动脑的活动方式。

**8、积极参加体育活动:**进行体育运动会使人的血液循环加快,从而使经过大脑的血流量增加,使脑细胞得到充足的养分和氧

气。因此,老年人可通过经常参加体育活动来预防阿尔茨海默病。

**9、吃食物时要多咀嚼:**生理学家发现,当人咀嚼食物时,其大脑的血流量会增加20%左右,而大脑血流量的增加对大脑细胞有保护作用。因此,老年人在吃食物时要多咀嚼,在不吃食物时也可进行空咀嚼,用此法可预防阿尔茨海默病。

**10、积极防治便秘:**便秘是引发阿尔茨海默病的重要原因之一。因为经常便秘的人,其肠道会产生氨、硫化氢、组织胺、硫醇和吲哚等多种有毒物质,这些有毒物质会随着血液循环进入大脑,从而诱发阿尔茨海默病。因此老年人应积极地防治便秘,以预防阿尔茨海默病的发生。

**11、经常活动手指:**人活动手指可以给脑细胞直接的刺激,对延缓脑细胞的衰老有很大的好处。因此老年人可通过打算盘、在手中转动健身球、练习双手空抓、练书法、弹奏乐器等方式来运动手指,从而可预防阿尔茨海默病的发生

**12、尽量不要使用铝制餐具:**人吃了被铝离子污染过的食物,会使铝在大脑、肝、肾、脾、甲状腺等多个组织器官中蓄积下来,损害人的中枢神经系统,使人的反应变得迟钝,加快人体的衰老,最终可引发阿尔茨海默病。因此,老年人应尽量避免使用铝制的炊具和餐具,以减少铝的摄入量。

**面对该病我们应该注意的一些基本问题有哪些?**

**1.大部分人在得知患有该疾病基本不能治愈便消极处理、放弃听从医嘱,不配合治疗、甚至不就医,认为这只是衰老的过程。**这种想法实际上影响了相当部分的可逆性的阿尔茨海默症患者的治疗。目前国内外的研究表明,在患有阿尔兹海默症患者中,还有一部分是由于脑血管病、代谢性疾病、营养不良性疾病、脑积水等造成的,在这些疾病中,部分病因是可以纠正的,通过治疗相应慢性疾病,

有效减轻、甚至逆转痴呆症状。所以一旦发现家中老人有疾病相关症状,一定早就医,早期干预,很大程度上可延缓病情发展。

**2.阿尔兹海默症能提前预测吗?**此病临床症状之前15年甚至20年左右,其患者大脑内便会发生相应的变化,比如一种有毒性的蛋白,又称β淀粉样蛋白(AB),就在脑组织内蓄积。同时,其脑脊液内的Aβ显著减少,异常磷酸化的tau蛋白增多,这些检查都是阿尔茨海默病的特异性检查。因此,我们可以通过检测脑脊液内的Aβ或者异常磷酸化的tau蛋白,或者使用PET检测脑内Aβ沉积的情况,来提前数年预测是否存在患有阿尔兹海默病的可能。

**3.睡眠不好,会引起阿尔兹海默症?**良好的睡眠对于人们恢复体力有很好的帮助,近来研究表明,睡眠后大脑内部发生周期性的变化,即小胶质细胞等细胞体积变小,脑内血流减少,给出的空间被脑脊液大量充盈,通过大量的脑脊液循环,可清理脑内产生的众多废物,例如引起阿尔兹海默病的关键致病因素——β淀粉样蛋白。所以,睡眠质量过差的人同睡眠质量较好的人对比下,大脑内往往会累积较多与阿尔兹海默病有关的有毒的β淀粉样蛋白和tau蛋白,从而导致痴呆的发生。

**4.有阿尔兹海默症患者的家庭应该注意什么?**首先要做到早发现、早就医、早治疗。其次,家庭环境设置要以安全为先,很多患者发展后期无法正确使用很多家用电器(天然气灶火关小而未关闭)造成火灾等隐患。所以早期可以在必要用品上用便条写明使用方法,较复杂用物远离在患者视线。在此基础上,家庭布置以其熟悉、简单、温馨为特点,房间摆放他们喜欢的旧物以增加安全感。疾病中期在他们常随身携带的物品、衣服上设置紧急联系人,并专门为他们做一个名牌(标明具体家庭住址),要求他们任何时候都要带在身上,这种习惯需要在发病早期时就开始培养。其要认识到陪护患者生活是一个长期事件,家属要懂得调节成员之间的情绪、压力,以便更好、持续照护患者。对于患者中后期患者精神症状加重,情绪、行为异常等问题要有足够心理准备,有耐心、有爱心细致入微地照顾患者。

临泉县人民医院 牛晓静

用心用情用力解决群众急难愁盼问题