

# 喝酒上脸说明酒量好?

## 上脸的人继续喝,健康风险更大

“喝酒上脸说明你酒量好!”“喝酒会脸红?问题不大,练练就好了!”这都是我们在酒桌上常听到的劝酒词。那么,喝酒脸红的人到底是不是酒量更好呢?宁波市中医院肿瘤科的中西医结合主治医师胡学谦表示,喝酒上脸的人不但不能喝,继续喝酒所承担的健康风险可能更大。



### 喝酒脸红是身体对乙醛中毒的一种反应

胡医师解释,喝酒脸红实际上是一种酒精代谢不良的表现。当人体摄入酒精后,酒精首先在肝脏中被代谢,主要通过两种酶的作用:乙醇脱氢酶(ADH)和乙醛脱氢酶(ALDH)。东亚人群中,由于遗传因素,部分人缺乏有效的乙醛脱氢酶-2(ALDH-2),导致代谢中间产物乙醛在体内积累,从而引起一系列生理反应,包括血管扩张、皮肤温度升高、心跳加快等。这些反应导致脸部和身体其他部位的皮肤变红,有时还会伴有皮疹和瘙痒。此外,乙醛还会对神经系统产生影响,引起恶心、头痛等症状。

喝酒脸红不仅仅是脸红那么简单,它还伴随着一系列健康风险。

#### 1. 癌症风险增加

研究表明,喝酒脸红的人患食道癌、口腔癌、喉癌等上消化道癌症的风险显著增加。特别是食道癌,喝酒脸红的人每天喝两瓶啤酒,患食道癌的风险是没有脸红人的6倍到10倍。乙醛的积累对食道黏膜有强烈的刺激作用,长期暴露可能导致细胞突变和癌症的发生。

#### 2. 肝脏损伤

乙醛的积累不仅对上消化道有影响,还会对肝脏造成损害。酒精性肝病的发生与乙醛的积累密切相关。长期大量饮酒会导致肝细胞损伤,进而发展为肝炎、肝硬化甚至肝癌。喝酒脸红的人由于乙醛代谢能力较差,更容易受到肝脏损伤。

#### 3. 心血管疾病

乙醛的积累还会对心血管系统产生不利影响。研究表明,喝酒脸红的人患高血压、心脏病和中风的风险较高。乙醛会导致血管收缩,增加血压,同时还会对心脏功能产生负面影响,增加心血管疾病的发生率。

#### 4. 抑郁症

一项来自韩国的研究显示,每天饮酒的人中,喝酒脸红的人患抑郁症的风险比不脸红的人高23%。乙醛在体内的积累可能与压力相关的肽相互作用,引发抑郁状态。同时,乙醛还会触发多巴胺的释放,可能与诱导成瘾行为有关,导致酒精使用障碍的抑郁症。

#### 5. 细胞衰老

最新的研究发现,乙醛还可能加速细胞衰老。乙醛诱导产生的DNA-蛋白质交联(DPCs)会干扰复制和转录,如果交联物得不到及时修复,就会导致细胞死亡。这意味着,乙醛诱导的DNA损伤可能在健康人的衰老过程中发挥作用。

### 这三点可减少酒精对身体的伤害

虽然喝酒脸红是基因决定的,无法改变,但可以通过以下措施减少酒精对身体的伤害:

#### 1. 控制饮酒量

尽量减少酒精的摄入,这样可以减少乙醛的积累,降低健康风险。中国营养学会建议的成年男性一天饮用的酒精量不超过25克,相当于啤酒750毫升、葡萄酒250毫升、38度白酒75毫升、50度白酒50毫升。成年女性一天饮用的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、38度白酒50毫升、50度白酒30毫升。

#### 2. 养成良好的习惯

拒绝空腹喝酒,在喝酒前可以吃一些富含淀粉和高蛋白的食物,可以延缓酒精的吸收,减少对胃黏膜的刺激。在饮酒过程中,多喝水。因为水可以帮助稀释体内的酒精浓度,减轻乙醛的毒性作用,促进酒精代谢和排泄。在医生的指导下,服用些醒酒汤,减轻酒精对肝脏和肠胃的刺激,例如葛根、枳椇子、葛花等,可清热利尿、解酒毒,缓解酒后不适。

#### 3. 避免酒精与特定药物同时服用

感冒药、镇静剂和抗生素等药物通常不建议与酒精同时服用。这些药物与酒精相互作用可能会增强药物的副作用或降低药效,甚至可能引起严重的健康问题。例如,服用含有对乙酰氨基酚成分的感冒药时,饮酒会增加肝脏负担,可能导致肝脏损伤;包括安眠药在内的镇静剂与酒精同服,会增强中枢神经系统的抑制作用,可能导致呼吸抑制等严重后果;部分抗生素如头孢类,与酒精相遇可能产生双硫仑样反应,表现为面部潮红、心悸等症状,严重时可能危及生命。

据宁波晚报

# 不起眼的喉咙痛 一查竟是癌!

## 有这些症状要当心

咽喉肿痛、有异物感,大多数人想到的是扁桃体发炎,吃点消炎药就好了。但有一种情况要当心,有可能是癌。45岁的黄先生爱好运动,身强体壮,平时也很少感冒,几乎不吃药打针,但是日常嗜好抽烟喝酒。近段时间,他的喉咙总是有异物感,伴疼痛不适,自认为是受凉后扁桃体发炎,吃了消炎药一段时间后,症状非但没有减轻反而加重了。

### 喉咙不适竟查出了癌

近日,黄先生找到浙江省立同德医院耳鼻咽喉科熊高云主任,在诊室做了喉镜检查:右侧扁桃体表面可见破溃、糜烂出血,表面不光滑。熊主任眉头紧锁,建议黄先生行右侧扁桃体活检术,做病理检查进一步明确诊断。

黄先生不以为然,认为自己平素身体很好,此行看病就是看个喉咙痛,只想配点药而已,怎么就要做手术了?

经过熊主任一番解释,黄先生思想斗争无数回后,终于接受了扁桃体活检术,令他万万没有想到的,竟然真是癌症!病理结果诊断扁桃体恶性肿瘤,俗称扁桃体癌。

### 这种癌最会“伪装”

扁桃体癌发病较为隐匿,早期一般无症状,或症状轻微,与急性扁桃体炎极为相似,随着肿瘤增大,扁桃体愈发肿大,病情加重,直至出现吞咽、呼吸障碍等症状。因此早发现,早治疗,病情可以得到及时控制。如不予重视就会拖成晚期,错失最佳治疗时机。

扁桃体癌40岁以上中年男性多发,主要为鳞状细胞癌。早期与晚期扁桃体癌的治疗效果、生存质量、5年生存率差异极大,心细谨慎的熊高云主任没有放过扁桃体任何蛛丝马迹,为黄先生及早明确原发灶、诊断、治疗赢得了时间。

熊高云主任介绍,扁桃体癌素有“伪装者”之称,长期慢性局部炎症刺激,使黏膜上皮变性会诱发扁桃体癌,另外长期吸烟、饮酒、感染人乳头状病毒促使黏膜上皮水肿、充血、增生和鳞状上皮增生、角化等都是扁桃体癌发生的高危

因素。

在服用抗生素后,扁桃体炎的症状可得到明显缓解,但扁桃体癌引起的扁桃体肿大、咽部异物感等无论怎么用药,症状基本改善不明显。

目前扁桃体癌的治疗方法有手术治疗、放疗联合靶向治疗、同步放化疗(降低化疗药物剂量或单独使用放疗)、免疫治疗和中医药治疗,其中手术治疗是主要的治疗方法,治疗上依据原发灶范围及颈部淋巴结转移情况决定治疗方案。

### 如何区分扁桃体炎和扁桃体癌

扁桃体发炎时,全身起病急,畏寒高热、头疼、食欲差等。局部表现为咽喉疼痛,起初表现为一侧咽痛,继而发展至对侧,吞咽和咳嗽时疼痛明显加重。查体双侧扁桃体充血肿大,表面有黄白色脓性分泌物,易擦拭掉。血常规提示白细胞、中性粒细胞升高,这些症状、实验室表现基本和急性扁桃体炎相符合。

#### 扁桃体癌则是:

①一侧咽痛,可伴耳痛,疼痛若为持续性,应高度警惕。

②一侧扁桃体明显肿大,表面有溃烂或结节状隆起,与周围分界不清。

③同侧下颌淋巴结肿大,质硬,无压痛。

#### 扁桃体该切就切

扁桃体要不要切?熊高云主任提醒,有以下情况,要考虑切除:

1.慢性扁桃体炎反复发作或多次引起咽旁间隙感染或扁桃体周围脓肿者。

2.扁桃体过度肥大,妨碍吞咽、呼吸,或因扁桃体肥大引起阻塞性睡眠呼吸暂停低通气者。

3.慢性扁桃体炎已然成为引起其他脏器病变的“病灶”,如扁桃体反复感染导致心肌炎、关节炎、肾炎等,应考虑及早切除扁桃体。

4.扁桃体角化症、扁桃体良性肿瘤,可连同扁桃体一并切除。

5.白喉带菌者经保守治疗无效,可切除扁桃体。

6.对于扁桃体恶性肿瘤,应慎重选择适应症和手术范围,需先活检明确病理性质后再制定治疗方案。

据潮新闻