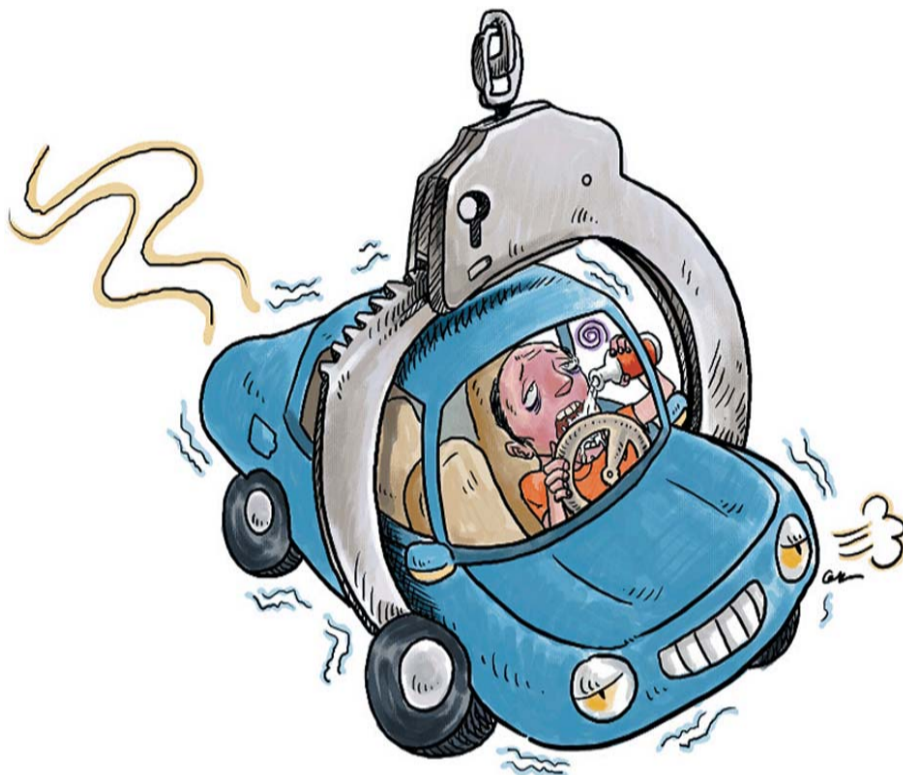


# 过年了， 别被酒驾拉下马

## 酒精会影响色彩和距离判断

春节来临，人们在探亲访友的同时，喝酒难以避免。适量喝酒，有益于健康，酗酒将伤身。酒精，医学名“乙醇”。作为最早发明酿酒技术的国度，两千年前，中国人就发现酒可以让人产生麻痹、兴奋、冲动等感觉。不过，在古代的酒文化里，酒是好东西，可以雅兴、抒怀、挥洒豪迈。高兴的时候，酒能助兴；悲伤的时候，酒可解忧。轮子上的汽车文明到来后，酒成为控制人的意志、制造事故的危险品。酒，究竟是怎样控制人的意识，进而控制手中方向盘的呢？

本报记者 李钢



### ●人体两小时才能处理完一杯啤酒

喝酒看球，不亦快哉。每逢节假日，“酒驾”总会被频繁提及。应该说，自从“醉驾入刑”以来，人们对酒驾的重视不可谓不够，但仍有不少市民对喝酒会怎么影响驾车不甚了解。“我喝点酒更精神呢？”不少市民甚至会有这样的疑问。喝酒究竟如何影响开车？

要想搞明白喝酒会怎么影响驾车，首先要弄清楚酒在人体内是怎么代谢的。

“人喝了酒之后，酒精

首先会被胃壁和肠壁吸收。”山东大学第二医院消化内科专家刘斌介绍，酒精入口后，大约两成酒精在胃中被吸收，而绝大多数会在小肠中被吸收，之后，酒精会进入人体的血液系统，血液带着酒精在体内循环，进入并溶解于身体各个组织。

这时，酒精的作用就开始表现出来了。

通常来说，喝酒后5分钟，乙醇就可进入血液，而在30至120分钟时，人体内的血液酒

精浓度会达到最大值。当然，饮酒的速度会影响血中乙醇浓度的升高速度，喝得快血中乙醇浓度升高得也快，若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇产生的量就会少。

对于酒精是如何被分解掉的，刘斌介绍，酒精被吸入血液后，当血液流经肝脏时被乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶代谢，分解为水和二氧化碳，乙醛脱氢酶在每个人体内含量并不一样，这是决定“酒量

大小”的主要因素。

此外，肾脏会通过尿液排出5%的酒精，肺呼出5%的酒精，通过皮肤毛孔等蒸发出部分酒精。

酒精的代谢是需要一定过程的。有实验表明，酒精的平均代谢率为每小时每公斤体重100毫克，以此计算，人体大概需要2个小时才能加工处理完一杯啤酒。而在没有代谢完的时候，酒精会在人体内持续发挥作用。

### ●酒精影响人的色彩感知能力

“人喝酒后，受到影响的首先是人的大脑，影响人的神经系统。”省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友介绍，人对外部世界的感知判断以及由此决定的一切行动都要受到大脑的支配，但是过量的酒精会抑制人的神经系统，从而对人的判断能力、记忆力、反应速度等产生影响，从而影响驾驶。

首先，酒精会影响人的色彩感知能力。驾驶员要认识车内外情况的变化，绝大部分的信息是靠视觉获得的，而这些信息中，绝大部分都是有颜色

的，当色彩感知能力降低后，就不能迅速、准确地把握环境中的动态信息，使得感觉输入阶段的失误增加，影响行车安全。

“除了色彩判断，距离判断等能力也会受到影响。”研究表明，血液中酒精浓度增加到一定程度，驾驶人对距离、速度等的判断力会大大降低。有实验表明，当血液中酒精浓度达到0.09%时，判断力就会降低25%。

“人的触觉也会受到酒精的影响而降低。”虽然没有视觉来的信息多，但触觉对驾驶也非常重要，如踩制

动踏板中的力、方向操纵中的定或飘、车子的振动情况等，都是从触觉获得的信息，反映到大脑，以判断制动、转向装置的工作情况。当感觉能力降低后，对其发生的有关故障要达到一定的水平以上时，才会被发现，使得不能及时发现故障，增加了危险性。

唐吉友还介绍，酒精还会影响人的记忆力。人只有有了记忆，前后的经验才能联系起来，以便人提前做出预判和处理。而酒精使人出现记忆障碍，记忆能力会降低，从而影响驾驶安全。

“更为重要的是，酒精过多会抑制神经，降低人的反应速度，影响操纵能力。”驾驶员饮酒之后，随着大脑及其他神经组织内酒精浓度的增高，中枢神经系统的活动逐渐迟钝，并波及脑干和脊髓，人手足的活动会变得非常迟缓，就会出现驾驶操作忽左忽右，车速忽加忽减的情况。

曾有人做实验，驾驶员血液中酒精浓度达到0.8%时，操作方向盘的正确性降低。当驾驶员血液酒精浓度超过0.09%时，其判断力比正常人下降25%。

### ●酒后可能高估自己的车技

“喝酒在影响人神经系统的同时，继而会影响到人的心理。”山大二院心理科专家郭公社说，“像我们常说的‘酒壮怂人胆’，就是喝酒后对人心理上的一种影响。”

郭公社分析说，大量饮酒后，抑制了人的神经系统，使得人对外的判断力

降低，“没喝酒前可能判断这样做有危险，喝了酒可能觉得没事了。”

在这种情况下，酒后驾车就更容易发生。“喝了酒后，人的侥幸心理可能更强。”郭公社说，像有的司机喝了酒后可能会对自己的车技高估，“我是老司机了，这点酒没事。”

殊不知老司机出事的也不少。有统计显示，1年以下驾龄的很少酒后驾车，大量的酒驾行为出现在驾龄5到20年的司机身上。

还有些司机酒驾，总以为“不会那么巧被交警撞上”，或者在节日之前，觉得“交警也要过节”，认为过节相关检查就会少，于是借着

酒劲儿开车上路。

“千万别存侥幸心理。”同样也是神经内科专家的郭公社提醒说，喝酒后人的生理和心理都会受到很大影响，此时驾车不仅是对别人生命的不负责，同样也是对自己生命的不负责。“喝酒不开车，开车不喝酒要成为习惯才行。”



养生堂

本期堂主：王婷

王婷，眼科学博士，副主任医师，硕士研究生导师，山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。先后承担国家自然科学基金等多项课题，作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项、山东省科技进步一等奖2项。近几年，在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇，被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

## 别让白内障“偷”走我们的视力

白内障是我国的首要致盲原因，每年以40万-50万人递增，是眼科的多发病、常见病。人的眼睛犹如一部照相机，晶状体就像照相机的镜头，如果相机的镜头变混浊了，也就不能得到良好的图像，从而影响了视力。

### 1.形成原因及症状

引起白内障的因素很多，最常见的是老年性白内障，其它全身疾病如糖尿病也常并发白内障。其次眼外伤、眼内炎症、眼内疾病、遗传因素等等。

视力逐渐减退，看东西模糊，为白内障最明显的重要症状，另外可以出现对比敏感度下降、多视、单眼复视、近视度增加、眩光、色觉改变等表现。

### 2.预防

注意健康用眼，用眼过度劳累后应适当放松，保持睡眠充足；积极防治全身患有的慢性病，如糖尿病；宜多食富含维生素A、维生素C和胡萝卜素的食品；避免紫外线过度照射；及早戒烟对预防白内障也大有益处。

### 3.治疗

至今药物治疗尚不能有效逆转晶状体混浊，因此手术治疗仍然是各种白内障的主要治疗手段。随着科学技术的进步，白内障手术方法有了质的飞跃。

目前白内障手术损伤最小，恢复最快手术方式是小切口超声乳化技术，切口在1.8-2.8mm，使用超声波将晶状体核粉碎使其呈乳糜状，然后连同皮质一起吸出，同时植入可折叠人工晶状体。

常见的皮质型老年性白内障在临床上一般分为四个阶段：初期、膨胀期、成熟期、过熟期。通过仪器能够准确地判断病变程度，膨胀期和成熟期为超声乳化手术的最佳时机。目前很多白内障患者因为传统观念的束缚，都在等待白内障“熟透了”、“完全看不见了”再做手术，不但延误了手术时机，也严重影响了生活质量。

如果等到白内障“熟透了”后再手术，则需要通过大切口白内障囊外摘除术治疗。这种手术方式切口明显较白内障超声乳化术大，约在5mm-8mm，由于手术切口大，需要缝合，术后容易出现散光影响术后视力。

所以从白内障的治疗上来说，手术治疗并非越晚越好，不应等到白内障“熟透了”再进行手术，应根据专业医生检查来选择恰当的手术时机。