

酒后七件事让你很伤身

你是否也曾在种种场合下烂醉如泥?“酒逢知己千杯少”,但醉酒后一定要学会保护自己,下面是给大家的几点建议。



不要立刻睡觉

酒精是靠肝消化,立刻睡觉,人体的新陈代谢缓慢,对肝不利,容易得酒精肝。建议酒后用冷水洗把脸,然后坐着休息一会。饮酒过量的,更不要任其自然入睡,如果是重度酒精中毒,很可能一睡不醒,这种情况下家人要陪在身边,每隔两小时叫醒醉酒者,喂一点白开水,直到完全醒酒为止。

不要吃醒酒药

醒酒药可以暂时让人摆脱醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长。建议大量喝水,另外,还可以喝运动饮料,补充电解质。

不要睡电热毯

饮酒过量时,体温调节功能失调,热量散发增多,容易使人浑身发冷。此时应该保暖,但也不要睡电热毯,尤其有高血压、冠心病等心脑血管疾病的人。酒后血管扩张,心率、新陈代谢就会加快,血压升高,容易诱发心梗、心绞痛

等疾病。若感觉冷,可以用羽绒被或者热水袋保暖,多喝一点热水,但温度不要太高,以免烫伤。

不要大量喝咖啡浓茶

酒后不要大量喝咖啡,以免缺水加剧;也不要喝浓茶,茶让心脏过于兴奋,并对肾脏不利。不要喝汽水,否则会加快人体对酒精的吸收作用,对肝脏不利,还会诱发急性胃炎等。

不要吃退烧药

酒精会和多数药品发生化学反应,并产生有毒物质。尤其不能服用退烧药,否则其中的羟苯基乙酰胺产生有毒物质,会导致肝脏发炎,甚至永久性损伤。如需服用,建议次日早晨提前1小时服用布洛芬。此外,头孢类抗生素药、降糖药、降压药等最好也别吃。

不要立刻洗澡

冷水热水都不宜。洗热水澡或者桑拿容易导致热气聚集在人体内不散发,加重醉态,导致恶性呕吐甚至晕厥。洗冷水澡,非但不能醒酒,还

会使肝脏来不及补充血液中消耗的葡萄糖,加上冷水刺激,血管收缩,可能会导致血管破裂、患感冒等。

不要剧烈运动

酒精具有利尿作用,醉酒后体内水分流失更多,容易发生脱水,此时再锻炼会加重脱水危险。如酒后游泳更危险,会使身体散热突然加快,引起头晕、低血糖性晕厥、腿部抽筋等。

相关链接

饮酒的几个误区



误区1

白酒伤身红酒养人

很多人认为喝白酒伤身,喝葡萄酒对健康有益,多喝点也没关系。事实上,不管是红酒还是白酒,关键还在于控制饮用量。

专家指出,每周酒精的进食量男性为140克以下,女性为70克以下,超过这个数字就有患酒精性肝病的危险。140克酒精就相当于50度白酒的3-4两,也就是说,成年男性每周饮用50度的白酒不能超过3-4两,而红酒则

要控制在每天一二两。

误区2

浓茶咖啡可醒酒

有些人认为,酒后喝浓茶或咖啡有“醒酒”作用,事实上这是一种误解。

酒后饮浓茶,茶中咖啡碱等可迅速发挥利尿作用,促进尚未分解成乙酸的乙醛(对肾有较大刺激作用的物质)过早地进入肾脏,使肾脏受损。而咖啡的主要成分是咖啡因,有刺激中枢神经和肌肉的作用,酒后喝咖啡会使

大脑从极度抑制转入极度兴奋,并刺激血管扩张,加快血液循环,极大增加心血管的负担,对人体造成的损害会超过单纯喝酒的许多倍,甚至诱发高血压。

误区3

喝酒红脸不易醉

“喝酒脸红的人不容易醉”,这句话常在宴席上被用作劝酒的理由。但事实上,醉酒和脸色并无多大关系。

一些人认为喝了酒面红如关公是好事,认为这代表血液循环好,能迅速将酒精分解掉,因此不容易醉。但专家指出,酒量和脸色没有太大关系,因人而异。事实上,导致很多人认为喝酒脸红的人不容易醉的其实是,红脸的人大家一般少劝酒,因此喝得少,加上酒后发困,睡上15-30分钟就又精神抖擞了,而白脸的则往往不知自己的底线,在高度兴奋中饮酒过量。

误区4

腊肉香肠做下酒菜

聚餐时千万不要空腹喝酒,如果事先不能先吃点东西垫肚子,最好也是边吃菜边喝酒。同时需要注意的是,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸盐,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

为了尽量减少酒精对胃和肝脏的伤害,减少脂肪肝的发生,喝酒前最好先吃点东西,比如喝一杯牛奶,或者吃点鸡蛋和肉,因为这些高蛋白的食品在胃中可以和酒精结合,发生反应,减少对酒精的吸收。

误区5

感情深一口闷

有些人喜欢喝快酒,动不动就劝大家“感情深一口闷,感情浅舔一舔”,“走一个”。

其实,喝酒的速度宜慢不宜快,饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,很快就会出现醉酒状态,若慢慢喝,体内有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇的产生量就少,不易喝醉。

专业治疗颈、 腰椎病、骨关节病

顽固性头痛,颈椎病,椎间盘突出症,肩周炎,膝关节骨性关节炎,类风湿关节炎,强直性脊柱炎,股骨头坏死等为中老年人常见病,多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科崔教授72岁高龄,从医45载,并于1990年赴英国进修学习,采用中西医结合疗法,臭氧,射频等先进技术专业治疗以上疑难杂症,不开刀,不住院,

花钱少、疗效好,且无副作用,也许会使您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科
交通路线:
市内乘1.5.7.18.23.33.50.51.52.53.62路车至
海滨小区站点下车即到)

咨询电话:
6193393
133-8638-2895

健康速览

使用耳机

不宜超一小时

如今音乐已经成为大多数人离不开的东西,而长期戴着耳机的人也不少,专家认为,耳机顶多戴一个小时就应当让耳朵休息一下,以免造成耳部损伤。

使用耳机使得耳近距离接触声音刺激,接触噪音源较近,加之其频率特性较高,声音强度越大,对听力的损伤也更明显。对于经常使用耳机的市民来说,偶尔使用时也应控制音量,不宜过大,另外,也要尽量确保连续使用耳机时间最好不要超过一个小时。值得推荐的一个原则为“60-60”原则:即人们在使用耳机时,音量不宜过大,建议一般不要超过最大音量的60%,也可以根据自身的情况,将音量调至更低,只要保证能听清楚即可。另外,连续使用耳机的时间不宜超过60分钟。

不少儿童在使用电脑、手机等时也佩戴耳机,儿童是否适合使用耳机?儿童本身也是听力比较容易受损的群体,并不建议儿童使用耳机,与成人长期使用耳机有可能会造成听力受损一样,儿童使用耳机也会对听力产生一些影响。另外,儿童由于缺乏自制能力,使用耳机的时间往往难以控制。人们在使用耳机时,耳机塞入耳朵后会产生一定的摩擦,有时会引起外耳道炎,甚至有些人会出现一些乳状瘤。

专家认为,儿童不应使用耳机。从临床上来看,现在不少儿童出现耳鸣、高频听力下降的情况比较多,都是由于佩戴耳机引起的。一些儿童经常使用mp3等,使用时并未有感觉震耳,但检查结果发现,一些儿童的内耳已经有损害。

手机辐射

会影响健康吗



手机的发明给人类带来了许多的方便,但也给人们带来了各种疾病,不但对心脏有一定影响,也会影响女性的内分泌功能,从而导致月经不调。

据了解,目前我国市场上卖的手机无论是进口的还是国产的,都不标明辐射量,而根据专业的测试,大部分的手机电磁辐射都超标。现在,世界各国对于手机辐射有害人体健康的说法也成了定论,但主要的分歧在于:在什么情况下并在多大程度上损害人体健康。

辐射专家认为,手机辐射在刚接入或发射的几秒内最大,这时应距离身体最少10厘米远,离得越远越好,转入正常通话后,辐射量会衰减一半。另外,男士习惯把手机装在上衣左边的口袋里,紧贴着心脏,同样也会对心脏有影响。对于戴心脏起搏器的人,电磁辐射还会干扰起搏器的工作。

专家提醒手机使用者,虽然目前还没有直接的证据证明手机辐射对心脏有多大的影响,但手机使用者应该给予重视,手机开启的瞬间,最好远离身体,手机不要挂在胸前或者装在上衣左边的口袋里。