



有酒有肉,似乎是大多数春节饭桌的标配:一桌菜、一家人、几瓶酒,就能热闹起来。感染新冠阳康后,紧接着迎来春节,聚餐时喝点酒到底行不行?

针对这个问题,记者近日采访了南方医科大学肿瘤中心教授罗荣城和首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心三科主任张晶。结合新研究,专家们在这里给刚刚阳康的人提个醒:大多数人阳康后的第一个春节,不妨放下酒杯,换种方式表达关怀,才能过好年。

阳康后尽量别喝酒

新冠病毒转阴,意味着人体内病毒载量降低到一定的水平,但并不等于身体机能完全恢复。

阳康后,身体心脏、胃肠道等器官和免疫系统,还要通过一段时间休养,才能完全恢复。此时酒精刺激可能抑制恢复过程,导致心肌炎、消化不良、腹痛、反酸等。

不少人在感染时曾大量服用药物,可能导致一定的肝损伤,也需要一定的恢复时间,酒精也会给肝功能造成额外的代谢负担。

喝酒也不利于肺功能的恢复,可能导致支气管痉挛,使患者活动后胸闷、气喘症状明显加重。

1月16日,国务院联防联控机制新闻发布会上,北京协和医院临床营养科于康表示,春节期间,饮食应特别注意4点:避免暴饮暴食;保持规律进餐;尽量做到少喝酒、不饮酒;避免过于刺激的食物或烹调方法。

其中特别强调,不能饮用高度烈性酒,孕产妇、儿童不能饮酒。老年人以及患有肥胖症,血糖、血脂、血压、尿酸等控制不理想的慢性病患者,尽量不饮酒。

喝酒没有安全剂量

对普通人来说,喝酒也没有所谓的安全剂量。酒精对身体的伤害,从第一滴就开始了。

2022年4月,美国疾病控制和预防中心发布的最新死亡率统计数据显示,美国每年因饮酒导致的死亡人数超过14万,即每天超过380人。

此外,酒精早已被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)定义为1类致癌物,是全球癌症的主要风险因素之一。《柳叶刀·肿瘤学》对饮酒导致全球癌症负担的最新评估表明,2020年,全球约有74万例新发癌症病例可归因于饮酒,中国约有28万例。

从癌症类型来看,酒精相关新发癌症中,绝对病例数最多的是食管癌(18.97万例)、肝癌(15.47万例),其次是乳腺癌(9.83万例)、结肠癌(9.15万例)、唇和口腔癌(7.49万例)、直肠癌(6.51万例)、咽癌(3.94万例)、喉癌(2.76万例)。

研究人员发现,饮酒量越多,健康风险越大。每天0酒量,对人们的总体健康影响最小。



刚刚阳康 过年到底 能不能喝酒?



1月6日,在重庆“火锅年欢节”上,市民品尝火锅美食。

湖北人的团年饭,火锅为主,辅其他的肉菜。
新华社发

链接 ①

春节聚餐如何礼貌躲酒

除喝酒以外,庆贺团圆还有很多健康的方式。在酒桌上感到为难时,不妨试试下面这5个理由。

“刚刚阳康,咱们以茶代酒”

尤其是阳康后15天内,不建议喝酒。不妨以茶代酒,给身体一个自我修复的时间。

“一喝酒就上脸,胃挺不住”

一喝酒就上脸的人,体内分解酒精的乙醛脱氢酶2不足,代谢酒精能力下降,更易受到酒精的伤害。即使只是喝少量饮酒,患上胃癌的风险也会大大提高。

“都是好菜,但真不下酒”

聚餐时的一些常见菜,可能会放大酒精的伤害,不妨借机给亲友科普。

火锅:辣味火锅会造成消化道过度充血、损伤肠胃黏膜,如果此时饮酒,高浓度的酒精也会破坏胃表面的黏液,产生一种类似“烫伤”的效果,对肠胃造成更大伤害。

海带:海带遇白酒后会变硬,易引起肠胃不适。

熏制食物:用咸鱼、香肠、腊肉等烟熏食品下酒,容易诱发肠道疾病。

海鲜:吃海鲜,尽量少喝啤酒,否则容易诱发痛风,高尿酸的人尤其要注意。

“最近有备孕计划”

这句话适用于育龄期的男女,为了下一代的健康着想,谁也不应该勉强。

对于备孕人群来说,酒精可能影响男性精子质量和女性卵子质量;对于孕妇来说,喝酒可能导致胎儿患上“酒精综合征”,引发身体缺陷、智力或认知障碍;对于哺乳期女性来说,酒精还可能通过乳汁传给宝宝。

“刚吃完这些药,喝酒有风险”

包括头孢在内,服用抗生素、解热镇痛药、降压药、降糖药等都不宜饮酒。

链接 ②

5招减轻酒精伤害

如何完全避免酒精伤害?答案只有一个:不喝酒。如果实在推脱不了,下面5招或许能将酒精伤害降到最低。

1 控制饮酒量

《中国膳食指南》建议,成年男女每天摄入酒精不得超过25克和15克。

男性每天最大饮酒量是啤酒1000毫升、葡萄酒250毫升、38度白酒1两半、52度白酒1两。

女性则为啤酒700毫升、葡萄酒200毫升、38度白酒1两、52度白酒6钱。

2 大量喝水

喝酒时最好慢些,小口喝。在喝酒间隙多喝白开水,或喝杯果汁(单独喝,不是跟酒掺着喝),可以加速酒精从尿液排出,减少肝脏负担。

3 适当吃些菜

喝酒前吃一些食物,能延缓酒精吸收,如奶类和豆类等蛋白质饮料;苹果、南瓜等富含果胶的果蔬;全麦面包、杂粮粥等富含淀粉和B族维生素的食物。

喝酒后,吃些鸡蛋、芦笋、番茄、香蕉等食物,能缓解酒精引起的头痛、眩晕等不适。

4 白酒、黄酒温着喝

白酒和黄酒在烫热过程中,甲醇、醛、醚类等有机化合物,会随着温度升高而挥发掉,同时乙醇也会挥发一些,使酒的浓度稍有降低,从而减轻对肝脏的伤害。

5 不要多种酒混着喝

两种以上的酒混着喝会表现出“协同作用”,更容易引起头昏、恶心、呕吐,以及其他中毒症状。且更容易喝下更多酒。
据生命时报

重庆晨报《康养堂》栏目 征稿启事

2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。

予人玫瑰,手有余香。

如果您是医务从业者,就当下生活、健康、运动等有真实案例和用药提醒,请将文字稿件和照片发给我们。在投稿文章最后,请注明通讯地址、真实姓名、作者单位、联系电话、微信等。

《康养堂》投稿合作邮箱:cqcbkty@126.com