

# 世上真有“解酒药”？

亲友相聚，饭局宴请，总少不了“酒”这个助兴佳品，醉到“断片”也是常有的事。甚至很多“好汉”认为喝了“解酒药”就不怕醉倒、伤肝。于是乎，众多标榜“10分钟快速分解酒精”、“解酒护肝”、“纯天然无公害解酒”等旗号的“解酒药”受到追捧。然而，解酒药真的能解酒吗？它们究竟有怎样的功效？

## 人体解酒的机制

实际上，酒精在人体内的代谢主要通过肝脏、皮肤和呼吸系统三大途径，其中大约95%的酒精通过肝脏代谢分解。

肝脏中有两种酶，分别是“乙醇脱氢酶”和“乙醛脱氢酶”。乙醇脱氢酶可使乙醇分解变成乙醛，而乙醛脱氢酶则能把乙醛转化为乙酸，最终分解为二氧化碳和水，这个过程被医学上称为“三羧酸循环”。

通常人体中都存在乙醇脱氢酶，而且数量基本是相等的，但缺少乙醛脱氢酶的人就不少了。

乙醛脱氢酶的缺少，使酒精不能被完全分解为水和二氧化碳，而是以乙醛的形式继续留在体内，

使人喝酒后会产生恶心、呕吐、头痛甚至昏迷等醉酒症状。

## 此“解酒”并非彼解酒

即使人体内上述的两种酶都足够，但是饮酒过快、过多，依然会超出肝脏自身的分解能力，也会醉酒。从这个机制来看，目前市面上无论哪种“解酒药”都不会有增强上述酶类的作用，因此也不可能起到加速酒精代谢的作用，“10分钟快速分解酒精”更是无稽之谈。

医学专家指出，目前市面上的“解酒药”并不能真正“解酒”，多数产品中添加了镇静剂、氨基酸与维生素等成分，只能提供缓解头痛、头晕的作用。事实上，一旦酒精进入血液循环，要想快速地降低酒精含量，从目前的医学水平来说，基本不可能。

对于酒精中毒的患者，在临床治疗中也没有特异性的解酒药物。酒精中毒症状较轻的，只是出现电解质紊乱、酸碱失衡等症状的患者，往往采用静脉输注葡萄糖的方式缓解醉酒症状。这种治疗方法的目的是，一是增加血容量稀释酒精浓度，二是为肝内的酒

精代谢提供足够的能量来加速酒精分解。

此外，对于因酒精中毒出现乱说胡话、昏昏欲睡等神经系统症状的患者，则应该根据实际情况在医生指导下使用阿片受体拮抗药，以起到“醒脑”、缓解中枢抑制等作用。

## 三点温馨提示

一，喝酒前，吃饭吃五至七分饱，忌大量饮水，防止随后喝酒时肚子太撑引起胃肠道负担太重。

二，切忌空腹饮酒，因为空腹时酒精吸收更快，人更容易喝醉。喝酒前可适当喝点牛奶，最好是含糖的纯奶，可保护胃黏膜，减轻酒精对胃的直接刺激作用，蛋白质可以在体内合成人体需要的酶，促进乙醇分解。或者先吃点含油食物，如肥肉、蹄膀等，脂肪不易消化可保护胃部，防止酒精过快被吸收。同时，为了防止因为脱水而使盐分丢失，可适量喝些淡盐水。

三，酒后不能喝浓茶，浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，加剧头疼。可以喝点清淡的鱼汤或者吃些水果，补充氨基酸和维生素，对改善头疼、头晕有一定效果。

## 健康误区

### 烧伤处理切勿犯这些错



烧烫伤是一种常见的意外伤害，遇到烧烫伤，很多人容易惊慌失措，不知如何处理，如果处理不当，很容易造成不良后果。烧伤专科医生提醒，烧伤后的处理最重要的就是三步：冲、盖、走。

医生指出，烧烫伤造成的伤害80%以上都是余热造成的，所以急救的关键就是减少余热的损害。用凉水冲是最有效的减少余热危害的办法。尽快用15-25℃的凉水（比如自来水）冲洗、浸泡伤口20分钟左右，这样能中和余热，降低温度，最大限度地缓解疼痛，减轻损伤，避免和减轻瘢痕的形成。但千万别用冰块敷，这是很多人的一个处理误区。因为冰块敷在刚烧过的皮肤表面，会导致疮面下的血管过度收缩，不利于恢复。

如果是被强酸、强碱、生石灰灼伤了，需要用大量水彻底冲洗20-30分钟。有的人可能会有疑问：“上初中时老师说了，硫

酸里头不能倒水，一倒水会产生更多的热量。硫酸烧伤后能冲洗吗？”被硫酸烧伤后，应该立即用布擦一擦、吸一吸，减少硫酸在身体上的存留，然后再用大量清水彻底冲洗，免得扩大烧伤面积。湿热的衣物应在冷水中解脱下来，如果和皮肤粘连，千万不要生拉硬扯，可用剪刀沿伤口周围剪开，并将手表、手镯、戒指等摘掉，以免肢体发生肿胀后，难以摘掉，并造成血液循环障碍。如有水泡，别把水泡挑破，以免发生感染。烧伤局部处理后，用无菌或洁净布类覆盖创面，然后尽快去医院。

还要记住，千万别在创面上涂抹任何药物，尤其严禁涂抹牙膏、酱油、黄酱、碱面、草木灰等，这些东西不但不能治疗烧伤，还会导致感染。一旦感染，可就危险了。

那烧伤后要不要包扎呢？如果包扎完了上医院，包扎材料很容易和创面粘在一起，一揭一层皮就没了；如果不包，外界环境又容易引起感染，烧伤严重的患者，晚期死亡的主要原因就是感染。既然包也不成，不包也不成，那怎么办？医生给出的正确处理方法是：拿干净的布一盖，赶快去医院，医生一揭，问题就不会太大。

另外，治疗烧伤，民间有很多偏方，比如用酱油、芦荟、蛋清、碘酒等敷伤口。这些方子到底有没有用？其实，这些方子的效果都不如用冷水直接冲洗，如果使用不当，有些还可能给身体造成更严重的伤害。

## 健康新知

### 热敷用错反添病

热敷是将热源（药物或非药物）置于局部皮肤或穴位上的一种中医外治法，有促进炎症消退、缓解疼痛、保暖等功效，可用于治疗风寒、寒湿引起的虚寒性病证。其主要原理一是利用热源的温热，二是中药的温通，三是穴位的作用。热敷从开始最简单的手搓热敷于局部不适或疼痛处，发展到将毛巾放在热水中加热外敷，再到利用加热后的中药液、热盐包等温通的作用进行热敷，如今已有多种方式。

在日常生活中，人们会经常使用热敷来缓解身体的各种疼痛及其他不适，如落枕时用热毛巾敷于患处，同时配合轻轻活动颈部，可以促进血液循环，缓解痉挛疼痛；眼部疲劳可用热毛巾外敷眼部，能够促进眼周血液循环，利于疲劳恢复；女性痛经或因受凉导致的腹痛、腹泻，也可用热毛巾或热盐包敷腹部，起到温通化痰、祛寒止泻、理气止痛的作用。

不过，中医专家提醒，热敷不是万能的，这些疾病不能用：一、温热性病证。常表现为易上火，特别怕热，或伴有口臭、便秘，女性还表现为月经量过多等。二、各种脏器出血者。热敷可使局部血管扩张，加重出血。三、软组织挫伤、扭伤初期（72小时之内不可用热敷）。四、湿疹、过敏性皮炎。五、急性腹痛。遇此情况需及时到医院检查，盲目热敷容



易掩盖病情真相而延误诊断和治疗。六、面部危险三角区的炎症。

热敷过程中还要注意观察局部皮肤颜色的变化，避免长时间在一个部位热敷，以免烫伤。尤其是皮肤感觉不太敏感的老人、小孩、糖尿病伴有神经病变及中风患者，更要注意控制温度。热敷后要做好保暖，不要立即外出，以免着凉。皮肤有溃烂或皮肤病者，应避免在皮损区热敷。

## 健康 Q & A

### 睡觉枕头怎么选？

答：从养护颈椎的角度来说，睡觉不仅需要一张正确的床，还要选择高度合适的枕头。那么怎样选择高度合适的枕头呢？这没有具体的标准，要根据每个人的生理特征去定，但是有一个原则：不管是采取仰卧姿势还是侧卧姿势，躺下去的时候，下巴和额头应该在水平面上，这样人的颈椎就处在一个比较合适的生理曲度上。当然也有例外，比如患有高血压、心脏病和哮喘的人，应尽量使枕头高一些，而患有低血压和贫血的人则需睡低枕。

选择枕头除了要注重高度外，还要注重软硬度。睡过硬的枕头，会使颈部与枕头的接触面积变小，增加颈椎压力，使颈肌疲劳。而过软的枕头，不但容易加重颈椎劳损，还会影响头颈部血液循环。另外，枕头里面最好不要填充棉花、真空棉等软体材料，否则透气性和弹性都差，应该填充荞麦皮、谷壳、木棉等植物材料，可保证枕头的透气性和弹性。

值得一提的是，乳胶枕因透气性强、回弹力高、触觉柔软，符合人体工程学原理、可有效改善颈椎问题等而为大众所欢迎。但市场上乳胶枕质量参差不齐，应选择高品质的乳胶枕才有保证。

**爱康国宾健康体检**  
管理集团

**上海国宾医疗中心**  
地址：西康路252号 电话：62473737  
沪医广[2016]第06-05-C248 有效期至2016年8月5日至2017年8月4日止