

这3种酒后反应,说明你不宜再喝酒

关于啤酒,网上有人说:“适量喝点啤酒能预防骨质疏松。”

之所以有这种说法,是因为啤酒中含有硅元素,它对骨骼健康有一定的益处。但人体对硅的需求量靠正常饮食来获取就足够了。相反,喝啤酒反而对骨骼不利。有研究表明,如果一个人每天饮用超过500毫升的啤酒,发生脆性骨折的风险会增加。

如果你还相信“适量饮酒有益健康”这种说辞,不妨看看权威研究怎么说。权威医学期刊《柳叶刀》上一项研究显示,2020年全球约有74万例新发癌症病例与饮酒有关。即使是所谓的“适量”饮酒,也会持续累积患癌风险,最终带来无法挽回的健康后果。

酒精是I类致癌物,没有安全的饮酒量,请别再为自己的饮酒行为找借口。

这3种酒后反应 说明你不适合喝酒

酒精虽然能带来一时的欢乐,但如果你的身体状况不允许,那就得小心了。下面是一些可能表明不适合喝酒的信号,别忽视了!

喝酒脸红

喝酒后脸红十分常见,有人刚喝几口脸就变红,有些人则要过一会儿才显现,不管哪一种,都是体内乙醛积累所导致的。

和甲醛一样,乙醛同样属于I类致癌物。当它在体内积累时,会刺激全身的血管、神经、肌肉等组织,造成毒性损伤。

喝酒脸红不脸红,和一个人的酒量好不好是两码事。喝酒脸红的人往往体内缺乏一种名为乙醛脱氢酶的酶,导致酒精代谢成乙醛后无法继续分解,并在体内积累。科学研究表明,乙

醛脱氢酶的缺乏是由基因决定的,这种情况无法改变且具有一定的遗传倾向。

请记住,对于喝酒容易脸红的人来说,每喝一口酒都在伤害身体。

喝酒胸闷

喝酒得小心,酒精会增加心脏负担,导致心跳加速。心脏功能本身存在问题的人,或者对酒精敏感的人,喝酒后会感到胸闷。

要是平时身体健康,但喝了酒后感到胸闷,这就是身体在提醒你:喝得太过了,再喝就要酒精中毒了。如果这种感觉持续不消,建议立刻就医。

酒后腹泻

喝了酒后腹泻不止,可能是肠胃受到了刺激,或是肝脏功能出了问题,导致身体无法及时代谢酒精。

还有,如果发现自己比过去容易醉,或者酒量明显不如从前,这是肝脏代谢能力下降的信号,别等到肝硬化、肝癌这些大病找上门来,才想起来要戒酒。

爱喝酒的人 戒酒后肝能变好吗

喝酒的快乐是一时的,而对身体的伤害却是长期且不断累积的,它早已被证实是引发肝癌、胃癌、高血压、心脏病等疾病的主要原因之一。如果酒后发现肝脏、胃部、心脏、关节肌肉这4个部位出现疼痛,这是身体在提醒你该戒酒了。

为了健康,戒酒是一个明智的选择。如果你正在考虑戒酒,不妨从减少饮酒量开始,逐步建立起无酒精的生活习惯。

(“科普中国”微信公众号)



AI制图

如何区分抑郁情绪与抑郁症

考试失利后情绪低落,工作受挫时提不起劲……这究竟是正常的抑郁情绪,还是抑郁症的早期征兆?今天,笔者就和大家聊一聊这两者之间的区别。

抑郁情绪与抑郁症有着本质的不同,主要体现在以下3个方面:

持续时间。抑郁情绪往往与具体的生活事件相关,持续时间较短,一般能在两周内随着事件的解决或自我调节而逐渐缓解。而抑郁症的抑郁状态通常持续两周以上,并且难以通过自我调节缓解,甚至可能逐渐加重。

影响程度。抑郁情绪通常不会严重损害个体的社会功能。即使心情低落,个体一般仍能保持基本的工作能力、学习能力、社交能力和自理能力。但抑郁症会显著干扰个体的正常生活功能,导致个体在工作时注意力涣散、效率低下,对社交活动失去兴趣,甚至连吃饭、穿衣等日常事务都会感到异常费力。

伴随症状。抑郁情绪主要表现为心情低落、烦躁,一般不会伴随明显的躯体症状。而抑郁症作为一种精神心理疾病,除了持续的情绪低落外,常伴有一系列特征性症状,如睡眠障碍(失眠或嗜睡)、食欲和体重显著变化、精力减退,还可能通过各种难以用器质性疾病解释的躯体不适,如头痛、胸闷、胃痛或关节痛等。

如果发现自己或身边的人出现了上述可能是抑郁症的信号,不必过度恐慌,及时采取科学措施可以有效干预。

积极进行自我调节。要保持规律作息,避免熬夜或过度睡眠;要进行适度的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,运动可以促进多巴胺分泌,改善情绪;可以培养一些轻松的兴趣爱好,以转移注意力。

主动寻求家人支持。要主动与家人沟通,让他们了解自己的状态。家人的理解、陪伴和鼓励能有效减轻抑郁症患者的心理压力,家人还可以为抑郁症患者提供如同就医、协助维持规律生活等实际帮助。

及时寻求专业诊治。如果相关症状已经影响到正常的社会功能,抑郁症患者可以前往精神卫生中心、综合医院的心理科或精神科就诊。抑郁症患者早期接受规范治疗,通常能获得良好的疗效,切勿因“病耻感”而延误治疗时机。②12

(周口精神康复医院 李振)

脑血管早筛阿尔茨海默



在阿尔茨海默病出现明显症状之前,患者的脑血管功能就已经下降,简单、无创的脑血管检查可用于大规模筛查,识别阿尔茨海默病高危人群

美国一项新研究显示,在阿尔茨海默病出现明显症状之前,患者的脑血管功能就已经下降,简单、无创的脑血管检查可用于大规模筛查,识别阿尔茨海默病高危人群。
新华社发 冯德光 作