

编者按

春节假期,走亲访友,聚会小酌,谈笑风生间,我们会不知不觉吃下比平时多的食物、酒水,以至于“每逢佳节胖三斤”。然而,这些美酒佳肴在给聚会助兴的同时,也可能给我们的身体带来负担,造成急性肠胃炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎等消化道疾病和头昏脑涨、精神恍惚等不适,还有可能让我们在不知不觉中养成新的不良生活习惯,从而增加肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率。要想避免病从口入,我们在享受美酒佳肴的同时也不能放松饮食安全,尤其是糖尿病、高血压等患者,要注意食物对生理指标的影响。到底怎么吃才健康?如果必须要喝酒,应该注意些什么?为此,我们采访了相关专家,提出饮食建议,让你吃得健康又快乐。

美酒虽好 贪杯易上瘾

本报记者 鞠圣娇

老李又一次不在家过年了。作为一名重度酒精爱好者,他害怕再被酒瘾控制,决定到聊城市第四人民医院戒酒病房过年。

“年轻时喜欢聚会,觉得大家伙在一起喝酒高兴。后来没人喊我喝酒了,自己也喝点,慢慢地越喝越多,还因为喝酒摔伤过。”说起这些年喝酒的经历,老李后悔不已。他说是聊城市第四人民医院戒酒病房拯救了他,让他回归了正常生活。然而,酗酒带来的危害实在太太,老李不得不多次住院,一次次与这个困扰他的“魔鬼”正面“交锋”。

为什么我们会对酒精产生严重依赖?都说要适度饮酒,这个“度”该怎么把握?1月15日,记者就此采访了聊城市第四人民医院戒酒病房主任刘红军。

酗酒会导致精神障碍

54岁的老李年轻时喜欢交朋友,不少朋友都喜欢喊他喝酒,每逢春节,经常连续几天不在家吃饭。喝酒能暂时忘记烦恼,他一生气就独自喝闷酒,甚至早晨不吃饭就开始喝酒。8年前,老

李酒瘾更重了,日均饮酒500g,家人劝说无效。他曾试图自行戒酒,但出现了肢体抽搐、意识不清等症状,到医院就诊后确诊为“使用酒精引起的精神和行为障碍”,俗称为酒精依赖症。

老李先后8次住院,每次回家又复饮,还曾因为饮酒导致摔伤、颅内出血,血压也一直不稳定。最近一次住院前,他饮酒后在小区里来回转悠,神志不清、不认识家人,家人又将他送到了医院。

“就像有人把魂勾走了,家里人说啥我都不想听,喝完了也很后悔。”老李坦言,自己像被酒精控制了,虽然事后很后悔,但酒瘾一上来就失去了理智,宁可跟家里人吵架也要喝酒。

“老李就是因为长时间、过量摄入酒精患上了酒精依赖症,这是一种病因复杂、个体差异显著的精神类疾病。”刘红军说,老李并不是个例,许多患者身体受到了伤害,思想也被酒瘾控制,意志力被削弱,甚至会出现幻听、幻视。

戒酒是与酒瘾打拉锯战

一旦患上酒精依赖症,戒酒是唯一的办法,然而戒酒并不容易,很多患者家属看轻了酒精依赖症的危害,一听患

者说自己不再喝酒,便把患者接回家,但缺少自制力的患者很容易复饮。

“我们帮助患者戒酒,就像是在跟酒瘾打拉锯战。”刘红军坦言,酒精依赖是一种反复发作的脑部疾病,这让患者明知酒精危害和身体不适的情况下,依然无法控制自己的行为。而且,停酒后的戒断反应大大增加了依靠毅力戒酒的难度。31岁的患者小王10年前开始喝酒,每次他靠毅力戒酒后,一听到与酒有关的词语,大脑就开始变得兴奋,想去找酒喝,甚至偷酒、藏酒,为此还曾打骂家人。

当患者入院后,刘红军带领团队评估酒精对患者各脏器的损害程度,为患者量身定制方案,通过药物替代治疗帮助患者消除躯体疾病和戒断症状,并通过心理治疗、物理治疗、情绪宣泄、绘画艺术治疗、催眠治疗和康复训练等手段帮助患者消除对酒精的渴求,学会正确应对复饮的想法。同时,他们组织患者一起讨论饮酒给自己带来的危害,帮助大家明确酒精依赖症的危害。

饮酒对身体没有益处

“睡前一杯酒,养生又助眠”“少量

喝酒不会伤身”“适量饮酒有益心血管健康”……现实中,人们劝酒时会说出一堆饮酒的“好处”。可实际上,酒精已经被世界卫生组织列为1级致癌物,饮酒对身体没有任何益处。

“能不喝酒就不要喝酒,尤其是酒精依赖症患者,一口酒就可能诱发酒瘾复发。”刘红军说,饮酒给身体带来的危害包括多方面,造成肝损伤、增加心脑血管疾病、提高患癌和心脑血管疾病风险,带来营养不良等后果,还会导致精神损害,引起幻觉、被害妄想、嫉妒妄想、意识障碍及谵妄等精神症状,增加焦虑、抑郁及其他精神障碍疾病的患病风险。

刘红军提醒市民,如果必须要喝酒,一定要控制饮用量,《中国居民膳食指南》的建议,成年男性一天酒精限量为25g,女性一天酒精量不超过15g。而且,要注意尽量不要空腹饮酒,可先食用一些高脂肪、高蛋白、高碳水等食物,饮酒之后要多喝温水,以帮助酒精代谢,减少其对身体的伤害,切莫以碳酸饮料“解渴”,否则醉得更快。喝完酒之后,不要立刻洗澡,不要喝咖啡和浓茶。如果出现了酒瘾,一定要到正规医疗机构接受治疗。

佳肴虽香 放纵易伤肠胃

本报记者 张琪

春节期间,大家和亲朋欢聚一堂,少不了品尝美味佳肴。如何才能既吃得美味又吃得健康呢?1月14日,记者采访了聊城市第二人民医院营养科副主任孔令甲,请他为大家春节科学饮食支招。

食物多样 饮食均衡

俗话说“每逢春节胖三斤”,红烧肉、炸藕盒、糖醋鱼、炖排骨……很多人天天大鱼大肉,摄入过多的油腻食物,蔬菜水果却吃得很少,假期还未结束身体就出了问题。

“每年春节,消化内科医生都很忙,不少市民会吃出健康问题,如脂肪肝、

急性胃肠炎等。”孔令甲说,饮食要注意粗细搭配,控油、限盐,膳食平衡,要保证一日三餐定时定量,每餐达到八分饱腹感即可,切不可饥一顿饱一顿。

食物的多样性是平衡膳食的基本原则。主食粗细搭配,多吃玉米、小米、燕麦、荞麦、黄豆等粗粮,粗粮中含有丰富的膳食纤维和B族维生素,不仅可以充饥饱腹,营养也比精粮更全面。新鲜的果蔬含有丰富的维生素和矿物质,多食果蔬可以促进胃肠蠕动,预防便秘,应保证每天摄入300—500g蔬菜、200—350g新鲜水果,其中深色蔬菜应占一半以上。在优质蛋白的选择上,可以多食鱼虾、家禽、奶制品及豆制品等。另外,应少吃花生、瓜子、薯片、糖果等高热量零食,保证每天1500—1700ml的饮水量以促进代谢,不能用饮料代替白开水。

特殊人群饮食不可大意

很多糖尿病患者、高血脂患者一到春节常会抱怨,“别人都可以尽情享受

美食,我们却什么也不敢吃”。受疾病影响,部分特殊人群不能因为过节而对饮食放松警惕。

其实,糖尿病患者也可以品尝美食,但需要注意量的把握,如果早餐后想吃半个苹果,那午饭就少吃半个馒头;如果午饭时多吃了几个水饺,那晚饭就少吃一些主食……简而言之,就是糖尿病患者应维持每天摄入总量,才能保持血糖相对平稳。孔令甲建议糖尿病患者多吃粗粮,可以延缓血糖升高的时间,食用水果时要把水果中的含糖量计算在当日需要摄入的碳水化合物总量中,并且在两餐之间食用。

“老人少食油腻,孩子吃东西种类别太杂。”孔令甲表示,老年人要规律饮食,少吃肥肉、油炸食品等。随着年龄增大,老年人消化功能会逐渐减弱,容易发生急性胰腺炎、急性胃肠炎等消化疾病。而大量摄入坚果、糖果等零食也是导致孩子急性肠胃炎的罪魁祸首,需要家长时时提醒。

“注意量的节制,注意质的选择。”孔令甲说,胃肠疾病的患者更要规律饮食,以确保主管消化道蠕动和分泌的植物神经系统有规律地活动。平时要少油炸、少生冷和少刺激,避免这些食物加重消化道负担,吃饭细嚼慢咽,增加

咀嚼次数,减少胃肠负担。另外,红烧肉、炖排骨、四喜丸子等“硬菜”的脂肪含量很高,会对心脑血管系统造成潜在危害,应适量食用。

过年开心也不能忘记吃药

“过年不看病、正月不吃药”的传统观念十分危险。孔令甲提醒,无论什么疾病,都需要遵医嘱服药。有些慢性疾病无法根治,需要终身服药,若擅自停药,容易引起病情加重或恶化,甚至危及生命。

高血压患者即便平时血压控制良好,也要按时服用降压药物,如不按时服药,会引起血压不稳,这对于心脏和大脑的损害更加明显。长期血压不稳,会增加脑梗死、冠心病等疾病的发生。

降糖药也是一类需要终身服用的药物,目标是控制血糖值的稳定。降糖药的起效机制不尽相同,有些是促进胰岛素分泌,有些是外源性补充胰岛素。由于糖尿病患者每天都需要进食,所以不能缺少降糖药物。特别是在春节期间,聚餐比平时多,摄入的食物种类也会多种多样,此时擅自停药,将不利于血糖的管理。

