

## 长期嗜酒

## 伤肝又“伤心”

73岁的邹大爷患有气管炎、肺气肿多年,近几年,常感心悸、胸闷和气短,劳累后更明显。一个月前,邹大爷突感心悸、呼吸困难,自以为肺气肿复发急诊入院。医生检查后发现,邹大爷端坐呼吸,血压120/110毫米汞柱,心衰Ⅲ度,心脏彩超示“心脏明显扩大,射血分数40%”,尿酸高达600微摩尔/升。医生仔细询问得知,邹大爷12岁起开始喝白酒,且酒量越来越大,现在每天至少要喝500毫升。根据其大量饮酒60余年,结合临床表现诊断为“酒精性心肌病”。这一诊断却让邹大爷大感意外,“喝酒伤肝,难道也会伤心……?”



我们知道酒精伤肝,但酒精对心脏的毒性作用却很少听闻,其实,酒精对心脏的毒性作用不小,最终可导致酒精性心肌病。酒精性心肌病多发生于30-55岁的男性,通常有10年以上过度嗜酒史,临床表现多样,主要表现为心功能不全和心律失常。戒酒后病情可自行缓解或痊愈。

酒精性心肌病的发生发展较为隐匿,嗜酒者常在不知不觉中患病,患者常有以下表现。①心脏增大:是酒精性心肌病最早的表现,多在体检、胸透、做彩超时发现。②心力衰竭:出现心慌、气短、乏力,继而呼吸困难,端坐呼吸,重者还可出现下肢水肿、颈静脉怒张、肝淤血、胸腔积液等。③心律失常:房颤与室性早搏多见。④去首高血压:舒张压增高而收缩压正常或偏低者,称之为“去首高血压”。

凡有上述表现,并结合有大量饮酒史(每日啤酒4瓶或白酒150克)持续10年以上,排除其他原因所致的心脏病者,即应考虑本病。若强制性戒酒4-8周,或积极治疗后病情迅速改善,即可支持酒精性心肌病的诊断。

治疗酒精性心肌病的关键是戒酒。病程早期通过戒酒可使临床表现消除,心脏大小恢复正常,即使心脏明显扩大伴有严重心力衰竭者,

戒酒治疗仍可使预后得到改善。除戒酒外,轻度心力衰竭时,还应限制体力活动,低盐饮食及适当利尿治疗;中、重度心力衰竭时,应以利尿药、洋地黄、血管扩张药为主,并注意纠正电解质紊乱;合并酒精性肝硬化、痛风、肾功能不全、营养不良时,还应给予高蛋白、高热量、低脂肪饮食,补充维生素及微量元素等相应的治疗。

中南大学湘雅医院急诊科教授 罗学宏

## ●延伸阅读

## 酒精对心肌有哪些毒性作用?

①损害心肌细胞膜的完整性;②影响细胞器功能;③影响心肌细胞离子的通透性;④酒精代谢时引起中间代谢的改变;⑤长期饮酒可改变调节蛋白的结构,影响心肌舒缩功能;⑥造成人体维生素缺乏,尤其是B族维生素缺乏,加重心肌功能不全;⑦酒中的某些添加剂,如钴、铅等有毒物质,可引起中毒或心肌损伤。

## 健康卡通



## 吃得过咸易患肾结石

研究发现,口味过重、吃菜过咸会增加患肾结石和骨质疏松的风险。这是因为人体一旦钠摄入量过多,会通过尿液将其排出体外,同时,钙的排出量也会增多,这样一来,人体钙的含量就会降低,进而增加患骨质疏松的风险,而尿液中钙含量过高又容易导致肾结石。因此,清淡饮食很有必要。

图/文 陈望阳

## 围孕期补叶酸 减少新生儿出生缺陷

出生缺陷是指由于遗传和(或)环境因素作用于妊娠前或妊娠期,引起胚胎或胎儿在发育过程中的解剖学结构和(或)功能上的异常。研究证实,妇女围孕期服用叶酸可以明显降低胎儿出生缺陷的风险,不服用叶酸的妇女娩出出生缺陷胎儿的风险增加2.48倍。

叶酸是一种水溶性B族维生素,在人体细胞分裂增殖及新陈代谢活动中发挥着重要的作用。由于人体不能合成叶酸,只能从天然食物、叶酸强化食品或含叶酸的维生素制剂中摄取,而孕妇对叶酸的需求量是正常人的4倍。因此,孕前期和孕早期补充叶酸十分重要,那么,叶酸到底有哪些作用呢?

首先,补充叶酸有助预防神经管缺陷(简称NTD,也叫做“神经

管畸形”),包括脊柱裂和无脑儿等非常严重的出生缺陷。而神经管缺陷是中国常见的新生儿先天畸形。

其次,补充叶酸有助于降低其他类型的出生缺陷的风险,比如唇腭裂和某些类型的心脏缺陷。有研究显示,单纯服用叶酸增补剂不仅可以有效预防神经管畸形,还可以减少新生儿15%的重大体表畸形、30%唇腭裂和35%先天性心脏病的发生,从而降低20%的新生儿死亡率。

第三,补充叶酸可预防贫血,因为身体需要叶酸来制造正常的红细胞;叶酸对于保证DNA、身体的基因图和细胞的基本结构也非常重要。

湖南省职业病防治院产科 副主任护师 龙妹

## 湖南省职业病防治院

长沙市雨花区新建西路162号  
网址: http://www.hnzfzx.com

## 张医生信箱

## 骨髓穿刺伤身吗?

张医生:

最近,我一位好友检查发现血常规结果异常,医生建议他进行骨髓穿刺以明确诊断。但好友十分担心骨髓穿刺会损害身体健康,请问骨髓穿刺有什么风险,会损害身体健康吗?

湖南读者 孙先生

孙先生:

长沙市第三医院血液肿瘤科副主任医师杨晓刚回复,骨髓穿刺检查是临床常用的一种诊断技术,主要用于各种血液病(如白血病),以及骨髓瘤、骨转移性肿瘤等的诊断,穿刺部位通常是髂前上棘、髂后上棘、胸骨柄和腰椎棘突等部位。

很多患者对骨髓穿刺都存在顾虑,其实这是一种误解。骨髓穿刺检查时所抽取的骨髓组织或骨髓液是极少量的,一般为0.1-0.2毫升左右,而人体正常的骨髓液总量约为2600毫升,穿刺时所抽取的骨髓液与人体骨髓液总量相比,是微不足道的,因此,对身体不会造成任何影响,也不会留下后遗症。

需要提醒的是,骨髓穿刺毕竟是有创检查,还是有一些需要注意的地方。如术后2-3天内,穿刺部位勿用水洗,防止感染;有出血倾向的患者(如血友病),穿刺后要加压压迫止血,以预防穿刺所致皮下血肿的形成或流血不止。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。  
邮箱:57042518@qq.com  
电话:0731-84326251

## 88岁红墙国医赵冠英解密:

## 中南海里的长寿秘诀

红墙——中南海的代名词,担任过国家领导保健医生的人,被称作“红墙国医”。

俗话说“人生七十古来稀”,尽管如今活过七十岁的大有人在,但是与中南海红墙内领导人的寿命相比,健康状况仍然有很大的差距。

最近,一本全面讲述中南海保健工作者实录的《红墙健康卫士》一书

正式出版,书中首次披露了红墙国医赵冠英教授45年为中南海老首长、老领导做医疗保健工作的经验总结,揭秘了老首长、老领导是如何通过培补元气治疗慢性病,防老抗衰,健康长寿。

读过此书的人都会有种恍然大悟的感觉,原来秘传中南海的祛病养生之道是如此的朴素,按照书中的方案

调养,就能防老抗衰,健康长寿!《红墙健康卫士》一书得到了数十位红墙保健医生的全力推荐。

现在,为答谢读者,限量赠送《红墙健康卫士》500册,读者可拨打电话400-750-7755申领此书,数量有限,每人限领一本,以报名先后次序为准。

垂询电话: 0731-82062078

红墙健康行组委会(公益活动)

