

# 解酒药使用不当诱发健康风险

## ◆市场热销解酒药

近日,记者走访几家零售药店,在每一家都能找到几款号称有解酒保肝功效的解酒药,价格从十几元到上百元不等。在一家药店中,记者看到多款解酒药摆放在店内醒目位置。药店工作人员李女士介绍,春节期间,解酒药销售特别火爆,销售量比日常提升3倍左右。“每逢重大节日,喝酒应酬多了,解酒药保肝护胃,销量就倍增。平常感冒药卖得最多,可现在解酒药销售也赶上感冒药了”。

解酒药不仅在药店销售可观,在网店上更是炙手可热。在淘宝网,记者输入“解酒药”搜索,检出数千个相关产品的链接,胶囊、冲剂、片剂、咀嚼片,成分迥异、品种繁多。

记者查看了交易记录,春节期间解酒药销售量都有所提升,有的甚至增长十多倍。在一家名为某某秘制堂的店铺中,该解酒药更被命名为千杯不醉,近一个月内销量高达1125件。卖家称,解酒药卖得好,主要由自家药房秘制,用中草药制作而成,服用后能解酒护肝,缓解酒后不适。

## ◆头顶药名多为食品

在店家口中能保胃护肝,缓解酒后不适的解酒药,到底有哪些成分呢?记者调查了解,目前市场的解酒药主要分为两类。一类含有葛根、葛花、枳椇子、白芍等中草药成分为主,一类的主要成分是维生素C、富马酸、葡萄糖等。但仔细阅读附在包装上的产品说明不难发现,所谓的解酒药其实并不是药,而是保健食品或普通食品。

以淘宝网上热销的解酒药为例,有的解酒药在其包装上标有保健食品的蓝帽子标志及国食健字标号,其主要对化学性肝损伤具有辅助保护的功能。与此同时,一些普通食品冒充解酒药,在解酒功效上夸大,宣称有防宿醉、增酒量、保肝护肝、提高免疫力四大功效。

记者走访中发现,众多药店将保健食品或普通食品充当解酒灵药作为销售卖点,其主要宣传亮点,一是能解酒,增大酒量,让人喝酒后不会有不适感觉;二是解酒药具有保肝护胃的功效。而根据《食品安全法》第54条规定:食品广告不得涉及疾病预防、治疗功能。

“只有产品上有国药准字批号的产品才能被称为药品,厂家如果过度宣传产品具有解酒保肝的功效,就涉嫌虚假宣传。”北京消费者协会秘书长董青说。

## ◆保健食品没有解酒功效

而一些以“护肝解毒、加速解酒”为其主要功效的解酒保健食品,究竟有没有解酒的功效?记者登录国家食品药品监督管理局网站,却没有发现任何一种保健食品标注“解酒护肝”的功效。

知名营养师顾中一表示,目前我国批准保健食品宣传功能只有27种,其中不包含保肝功能,而最接近的是“对化学性肝损伤有辅助保护作用”。但这项功能并不等同于可以解酒或预防醉酒的功能。这类保健食品对于改善这些症状及减少对肝脏的损伤有一定的辅助作用,但并不具备解酒的功能,更不能预防醉酒。

北京中医药大学东方医院消化内科副主任医师胡立明表示,酒精进入人体后,主要靠肝脏解毒。酒精在乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶等解酒酶作用下,乙醇会转变为乙醛、乙酸,直至变成二氧化碳和水。解酒酶多的人,酒精分解得快,身体对酒的耐受力大,解酒酶少的人自然相反,比较容易喝醉。市面上的解酒药主要作用促进人体代谢,从客观上看,确实改善了醉酒的症状,但实际上并不能减小酒精对人体造成的伤害。

胡立明还表示,目前一些解酒药宣传明显夸大,更多时候这是厂家的一种宣传噱头。另外,不当服用或过量服解酒药容易对人体造成副作用,对肝脏造成不同程度的损害,消费者应该谨慎服用。

中国人的饭桌上总是少不了酒,不少放不下这杯中物的人,也在不断寻找解酒良方,各种琳琅满目的解酒药也一直在热销。这些解酒药真的像商家宣传的那样可以让人千杯不醉吗?

专家提醒,解酒药对解酒作用有限,使用不当或过量还会产生毒副作用。



## ◆饮酒需要量力而行

有市民反映在食用一些解酒药后,酒量有所增长,这又是怎么回事呢?北京朝阳医院消化内科主任医师尚占民指出,这主要受心理的影响。“一些人吃了解酒药,认为有了保护符,就放开肚皮喝,给人酒量大增的假象。但实际上,解酒药最大的效果是给人心理安慰,但酒精在体内都需要一个代谢的过程,对肝脏的伤害也肯定是存在的。”

胡立明表示,醉酒是对自身机能正常运行的一种保护,是身体在提醒大脑,对酒精的耐受已到限度。如果饮酒者事先服用了解酒药,就会破坏这种免疫系统和保护机能,让肝脏被动地接受酒精,最终饮酒超量对胃肠道和肝脏造成大的伤害。“酒属于高能量食品,过度饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,以致发生各种营养素的缺乏。同时还有

引发急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝,严重时会造成酒精性肝硬化,还会增加患高血压、中风等疾病的风险。醉酒出现比较严重的症状,一定要及时到医院就诊,有必要的话还需要接受透析治疗。”

胡立明还建议,亲朋好友团聚的节日,适当饮酒有助调节气氛。但喝酒一定要量力而行,切不可豪气冲天喝过头,这是对自己身体、对家庭、对社会负责。健康饮酒,关键还在于掌握好度,这才是最好的解酒药。如果饮酒时感觉有头晕、反胃等症状,应停止饮酒。根据中国居民膳食指南建议,成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,相当于啤酒750ml;成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15g,相当于啤酒450ml,孕妇、儿童及青少年应忌酒。

## ◆科学饮酒少伤身

中国自古有“无酒不成席”的习俗。欢乐聚会,喝酒是少不了的,但酒多伤身,如何才能做到饮酒少伤身呢?

## ◆喝酒切忌空腹喝

日常生活中,人们常常是先饮酒再吃饭,因而喝酒时肌体往往是处于空腹饥饿状态。

胡立明提醒,饮酒时切忌空腹。因为空腹喝酒胃部在没有任何食物的情况下,对酒精的吸收会非常快,5分钟左右酒精就可以进入血液,当血液中酒精含量达到一定程度,肝脏排毒负担加重,人体可能出现酒精中毒的症状。同时,空腹喝酒对胃肠道伤害大,容易引起胃出血、胃溃疡,最好的预防方法就是在喝酒之前,先行食用高蛋白、高油脂的食物,如肉类食品等或饮用牛奶利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃部,以防止酒精渗透胃壁。

胡立明指出,饮酒宜慢不宜快,酒下肚后,30

分钟至120分钟(因人而异)血液中乙醇浓度可达峰值,如慢慢饮酒,人体就会有较充裕的时间来分解乙醇,也就不容易醉酒。此外,在喝酒的时候应多吃蔬菜水果以补充维生素,维生素B族能帮助体内代谢,维生素C可以增加血管弹性和帮助排毒。而且酒精不仅会加速体内维生素的消耗,还会使B族维生素的吸收能力大幅降低。因此,经常喝酒的人应多摄取B族维生素,像粗粮、全麦面包、蔬菜、麦麸等都富含B族维生素。

同时,切勿将不同的酒或酒与碳酸饮料混在一起喝,这些碳酸饮料中的成分可以加快身体对酒精的吸收,而且不同的酒、饮料成分和含量各有不同,混杂在一起可能会引起某些反应。

## ◆醉酒后需要旁人照看

一旦有人醉酒,胡立明建议,醉酒人旁边一定要有人照看。如果是轻度醉酒可以让醉酒者多喝一些糖水,因为糖可以使乙醇氧化,对加速乙醇代谢有一定的帮助,避免酒精中毒;也可以用手指刺激咽喉的办法,引起呕吐反射,让醉酒者将酒等胃内容物尽快吐出来。但是如果醉酒者已经出现意识障碍,就不要采取上述措施,以免其将呕吐物或水误吸至气管导致窒息。

胡立明还提醒,醉酒后,不宜仰躺、趴卧或俯卧、坐姿,最好屈身侧睡。醉酒后仰躺,胃里食物在酒精作用下,容易呕吐。而且醉酒后神经反应变慢,喉咙肌肉张力下降,仰躺状态下,呕吐物就容易卡

在喉咙,误入气管,堵塞呼吸道,引发窒息死亡。

醉酒后俯卧,易导致血液不畅,对心脏不好,且口鼻朝下,呼吸通道不畅;如果坐着,醉酒者呕吐时,不利脑部供血,也不利下半身血液回流。

最好的睡姿应该是屈身侧睡,让脑袋偏向一侧。这样,既不会对内脏造成压迫,呕吐物也会随口角流出,不会堵塞呼吸道。同时,要注意保暖,枕头最好薄一点,因为酒后睡觉易打鼾造成呼吸障碍。“要随时留意是否有呕吐物阻塞醉酒者的呼吸道;如果卧床休息后,还有脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷、烦躁的现象,则应马上送医院救治。”胡立明说。

## ◆解酒偏方不可靠

民间还流传着各种解酒偏方,像喝浓茶解酒、喝醋解酒、酒后洗澡等,它们到底靠不靠谱?在此专家为你一一解读。

### 偏方1 喝酸奶或牛奶

如果少量饮酒,喝酒前半小时服牛奶或酸奶有一定效果。原因在于牛奶或酸奶可在胃壁上形成保护膜,能在一定程度上阻止酒精进入血液并到达肝脏。但如果喝酒量较大,这些方法其实对肝脏并没有什么太大的保护作用。酒后喝酸奶或牛奶其实没啥作用,要喝建议在喝酒前半小时喝,至少可以减少对胃部的伤害。

### 偏方2 喝醋

很多人相信喝醋能解酒,事实上,这是因为醋酸会刺激唾液腺分泌出更多的唾液使口腔感到湿润,醋内水分进入胃中也会有短暂的清凉感,使人产生醋能解酒的认识。

酒醋同源,都是粮食酿造的,所以不存在谁能解谁的关系。相反,在医生救治醉酒患者时会给他们服用一些抑制胃酸分泌的药物以保护胃黏膜,防止急性溃疡出血。而酒的主要成分是乙醇,醋的主要成分是乙酸,乙醇和乙酸相遇会产生具有挥发性和刺激性的乙酸乙酯,加重对胃黏膜的刺激。

### 偏方3 喝浓茶

喝过酒后人们常常会沏上一大杯的浓茶来解酒,殊不知,这样做不但达不到目的还会伤身。酒精、茶叶中的茶碱都具有兴奋作用,双重作用下,会加重心脏负担。浓茶还有利尿的作用,加深对肾脏产生损害。因此浓茶解酒是不成立的。

### 偏方4 喝咖啡

还有一些人喜欢在酒后喝一杯咖啡,因为咖啡可以提神,而且可以“唤醒”已经被酒精麻木的舌头,缓解酒后不适感。其实酒后喝咖啡,会对人体大脑和心血管产生很大的损害。因为当人体过多摄入酒精后,酒精通过消化系统被吸收进入血液循环系统,对人体的大脑、心脏、肝肾和内分泌系统产生影响,特别是对大脑影响最大。而咖啡中含有大量咖啡因,会刺激中枢神经,加快新陈代谢。醉酒后再喝咖啡,咖啡因会更加刺激大脑,使血管扩张,加快血液循环,影响大脑的同时极大地增加心血管的负担。

### 偏方5 喝汽水

汽水对人的胃肠有损害,会刺激胃黏膜,减少胃酸分泌,影响消化酶产生,甚至会导致急性胃肠炎、胃痉挛。患有肠胃病的人,在醉酒后大量喝汽水,可能会造成胃和十二指肠大出血。血压不正常的人,酒后喝汽水,可导致血压迅速上升。

### 偏方6 洗热水澡

一些人洗澡后,一些酒精从液体中排出,其实酒精90%以上通过肝脏排泄,通过洗澡排泄酒精作用微乎其微。同时,人饮酒后,体内储备的葡萄糖在洗澡时会因血液循环加快而大量消耗,导致体温较快降低。同时,酒精抑制了肝脏的正常生理活动能力,妨碍体内葡萄糖储存恢复,容易导致休克,严重时还会致命。

