

# 喝酒不仅伤身 还“烧”脑!

中国文化中,饮酒可以活血取暖,可以活跃餐桌氛围,促进人与人之间的交流。酒已深深地融入了中国人的社会生活和工作之中。但饮酒没有节制,无酒不欢、逢酒必醉、饮酒必多,不但误事伤身,还能“烧坏”大脑。今天,神经科的医生就和大家聊一聊被酒精毒害的大脑。

## 慢性酒精中毒 还能带来脑病

按照美国国家酒精滥用与酒精中毒研究协会(NIAAA)建议,成年男性平均每日饮酒不应超过1两,女性则应减半。如果长期饮酒超标,可能出现脑部受损的表现。

慢性酒精中毒性脑病是一种由于酒精滥用和酒精中毒导致认知功能损害,并产生严重精神障碍的神经系统疾病。随着饮酒率的逐步升高,其在全球范围内的患病率也越来越高,在精神系统疾病中已经上升到第四位。目前,慢性酒精中毒性脑病分为六种类型,包括韦尼克脑病、柯萨可夫综合征、慢性酒精中毒性痴呆、酒精性震颤-谵妄、酒精性癫痫、酒精性精神和行为障碍。

与此同时,酒精相关性疾病在综合医院内占比也较高,包括脑血管病、冠心病、肝硬化、II型糖尿病等。酒精中毒带来的家庭、医疗和社会问题,导致大量社会资源被浪费。

## 大脑酒精中毒 会出现信息虚构

今天,我们先向大家介绍慢性酒精中毒性脑病中的一种——柯萨可夫综合征。柯萨可夫综合征又称酒精遗忘综合征。其典型的临床表现包括遗忘症、虚构、错构、认知功能障碍、定向障碍和人格改变。这些症状会导致患者出现认知功能障碍、学习能力下降以及脾气性格显著改变等。

患者大多不能保留新的信息,并出现遗忘表现,无法想起记过的事情或信息。但患者为了填补这方面的空白而将过去时间内曾经发生过的事件说成是这一时间发生的,这就是错构。或以一段内容荒谬、变幻不定、丰富多样的编撰的事实来填补他所遗忘的那一段经过,并对其坚信,这就是虚构。

此外,患者还可以出现不知道当下的日期、时间;不知道身处何处;有时辨不清方向,找不到回家的路;有的患者计算力减退,简单加减

法也不能准确完成。

除了这些认知功能障碍表现以外,患者还会有人格障碍,常表现为表情冷漠,缺乏主动性,对周围人和事缺乏主动意志要求和关心,但有时又显得自私固执、欣快肤浅,或者情绪波动十分剧烈。家人朋友见过患者之后,都会觉得判若两人。

长期饮酒的人,特别是成年男性,如果出现上述症状,就应该到医院就诊,请专业医生进行慢性酒精中毒性脑病筛查和量表评估,完善头部核磁及血液学检查,最终明确酒精依赖状态和神经系统受损的程度,并排除其他可能的原因。

## 除了戒酒 饮食+治疗也很重要

已经确诊慢性酒精中毒性脑病的患者,首先要做的就是戒酒。在临床上,有的患者可以自行停止饮酒,虽可能会有短期的戒断症状,但随着时间的推移可以最终完成戒酒。但有的患者酒精



成瘾后需要到专门的戒断门诊通过药物协助戒酒。

其次,患者应该丰富饮食,不能以酒当饭,多补充水、电解质、各类维生素、微量元素,特别是B族维生素,也要保证蛋白质和脂肪摄入。除此以外,医生还会根据患者情况予以对症治疗,如肌注维生素B1,改善认知、情绪、精神症状,控制癫痫,对于走路不稳等运动症状可予康复治疗。

值得关注的是,慢性酒精中毒性脑病患者由于脑部损伤及酒精成瘾,在戒酒后有相当部分患者复饮,自身常有懊丧、焦虑和自卑情绪。这时,家人和医生应该理解患者的状态,协助其理解病情,鼓励患者接受现实,面对问题,共同解决问题。叮嘱患者平时多结交不饮酒的朋友,积极参与健康的社会活动,代替对酒精的依赖,适当锻炼,有助于心情的平复。

本报综合

## 超有效的5个 平稳餐后血糖小知识

餐后血糖高,往往和饮食细节有很大的关系。血糖是哪来的?是糖和淀粉(统称为碳水化合物)带来的。主食是碳水化合物含量最高的食物类别,可以说是血糖上升的主力军了。

在了解了这个知识点后,我们首先可以从主食下手——

### 1. 优先选择低GI的主食

馒头的GI值(血糖生成指数)为88,米饭的GI值是83,面条则为81.6,跟白糖的GI值83.8没啥差别,尽管米饭、馒头和白面条没有甜味,但它们升高血糖的速度和白糖大同小异。

所以日常饮食中能降低白米、白面这类主食的比例,就能有效延缓餐后血糖上升,推荐可以把其中三分之一换成全谷杂粮(如燕麦、荞麦、小米、黑米、糙米、藜麦、芸豆等)。

比如说,早餐把白米粥或者面条换成燕麦粥,午餐把白米饭换成黑米饭,晚餐把主食换成没有糖的杂豆粥,都能帮助改善餐后的血糖上升。

### 2. 糯米类食物GI值高

年糕、糍粑、打糕、驴打滚、盆糕、汤圆、粽子等糯米类食物升糖速度超高,比白糖升血糖还要快。

### 3. 加了油的主食还不如白米饭

油条、油饼、烧饼、千层饼、印度飞饼、葱花酥饼、草帽饼等加了油的主食还不如白米饭,热量高不利于减少体脂肪和内脏脂肪,又不利于维持胰岛素敏感性,不利于控制血脂,还不容易控制食量。

### 4. 吃了淀粉多的蔬菜,要扣减主食量

但除了主食,很多食材也含有淀粉。如果吃了板栗、甘薯、土豆、山药、芋头、藕、玉米、豌豆、嫩蚕豆之类含有淀粉的食物,都要相应扣减主食的量,保证一餐当中碳水化合物总量不超标。

这些淀粉类食物血糖反应都比白馒头、白米饭、白面条低,适当用它们替代一些主食,是不错的选择。

### 5. 食物的进餐顺序对血糖影响很大

有相关研究显示,对血糖最友好的进餐顺序是:先吃蔬菜,再吃肉,最后吃饭。

因为蔬菜、肉类富含膳食纤维和蛋白质,可以延缓碳水化合物的胃排空时间,减缓了升高血糖的速度,刺激内源性胰岛素分泌减少,减轻了胰岛素抵抗。

不过,鉴于有些人不习惯这么吃,也可以参考以下方法:吃饭时先吃一碗少油烹调的绿叶蔬菜,比如一碗焯菠菜、煮小白菜等,再正常吃其他饭菜。 本报综合

# 该活动得活动 装了支架别太焦虑

随着技术的成熟,如今心脏支架手术已经为越来越多的人所接受,其能够快速有效地解决血管堵塞问题。不过,躯体上的任何不适都与精神心理有着千丝万缕的联系。即使身体上没有任何痛楚,但是产生“寝食难安”“心烦意乱”“唉声叹气”这些情况时,就要考虑是否与“支架后焦虑”有关,患者要及时到医院求助。

## 病情控制了 新的“心病”又来了

半年前,64岁的赵先生因突发胸闷、胸痛被家人送到医院救治,检查证实为急性心肌梗死。医院胸痛中心立即启动“绿色通道”,为其进行急诊手术,植入两枚支架。术后症状很快解除,赵先生顺顺利利地出院了。

此次来医院复查,赵先生不仅满脸愁容,还得要家人搀扶才能行走……“大夫,我睡不好觉,总是半夜惊醒。”赵先生有气无力地说道,而站在一旁的家属急忙补充:“他吃饭也不行,所以现在瘦多了。以前喜欢跑步和游泳,现在就知道在床上躺着。我们都劝他,可是他总是担心这个担心那个……”

听罢,我有些惊讶和担心,“难道是再狭窄?还是又出现了脑出血或心衰等别的疾病?”

目前心脏支架手术已经很成熟了,从技术到器材比较有把握,大都能够快速有效地解决血管堵塞问题。像心脏轻微排斥反应还是比较少的,可能会表现出呼吸困

难或心脏不舒服等症状。

为了一探究竟,我给赵先生安排了相应的检查,发现术后各项指标均正常。再盘查患者目前服用的波立维、立普妥等抗血小板药,以及降压、降脂等常用药,也都合理。既然病情已经得到了有效控制,为何患者的感觉很糟糕?

## 有一种焦虑 叫“支架后焦虑”

针对赵先生的情况,我又给赵先生做了心理测评,结果显示其情绪消极、沮丧、容易冲动,各种怀疑,过度关注自己的感受,为一件小事斤斤计较……病根找到了,这是“支架后焦虑”。支架术后为何容易引起焦虑?无外乎有以下原因:

心脏是人体比较特殊的器官,很多患者知道自己患有心脏病后,诚惶诚恐,总担心病情加重;

支架属于异物,患者总觉得把支架放在血管里不安全,担心哪一天因故脱落,所以不敢活动;

有些患者身体里有多处病变,而支架只会放在狭窄

较为严重的位置,故其他病变有可能引发病状;

部分心脏支架术后患者可能存在心律失常、消化道问题或其他疾病,患者将这些问题统一归结给支架;

支架再狭窄是临床上不可回避的疑难问题,对患者而言,手术结局的不可控和再次发生堵塞梗死的不可预知,都会引起焦虑;

患者需要长期服用大量药物,可能会出现不良反应,加剧了患者的焦虑;

焦虑本身就是支架再狭窄的独立危险因素,严重影响患者的生存质量和预后,容易形成恶性循环;

不少患者认为支架是“根治治疗”,其实只是血运重建,无法从根本上解除病患。因此,患者会存在顾虑。

此外,经济问题也是非常现实的,医疗费用支出影响的不仅仅是患者个人,还有整个家庭。

## 装的支架 没那么容易掉下来

当心绞痛或心肌梗死等患者做完支架手术后,血运得到重建,做心电图和超声等各

项检查表现也正常,但是患者总是睡不好、精神状态差、缺乏积极性、容易怀疑,甚至有胸闷、气短等,那么应当考虑可能是焦虑引起。

首先,患者应当客观、科学地认识疾病和健康。要知道许多心肌梗死的患者并没有机会及时赶到医院,能在病情恶化之前成功地实施支架手术,已是不幸中的万幸。

其次,心血管疾病大都不是一天就得的,与患者多年不健康的生活习惯以及控制不佳的血压、血脂、血糖等有关,是一个长期的过程。再好再多的支架也无法根治,只能治标。支架术后还应遵医嘱按时按量服药,才能更好地控制病情。

再者,患者应当对“支架”的特点有一个正确的认知。支架一旦放进身体,轻易不会掉下来。所以,患者应当多多参加强度合适的体育活动,而不是天天待在家里。

最后,无论是支架还是别的治疗方式,治疗的同时都不能放松对自己的要求,比如合理膳食,早睡早起,戒烟限酒,适量运动,努力保持一个平稳向上的心态等。

本报综合