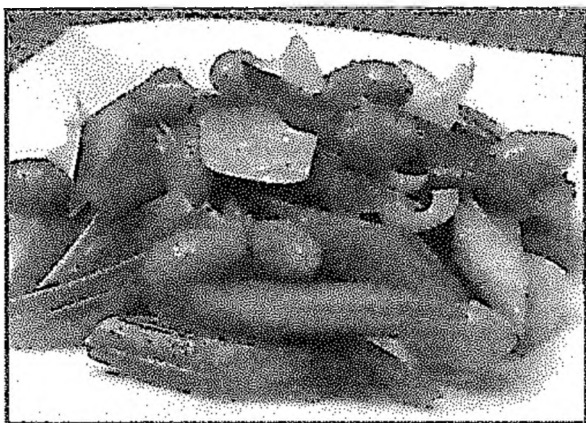




国人少一半，但肝脏病却高发，每年有4万人死于酗酒。现代医学也充分论证了长期过量饮酒可以导致多种疾病。



(1) 营养不良。1克酒精可提供29千焦耳热量，但其中不含维生素、矿物质和氨基

酸等营养成分，因而白酒是高热量而无其他营养素的饮料，长期大量饮酒时如进食减少，可造成明显的营养缺乏。缺乏维生素B<sub>1</sub>可引起脑和外周神经系统病，缺乏叶酸和维生素B<sub>12</sub>可引起巨细胞性贫血。由于酒精和其他醇、醛等均对消化道黏膜和消化腺有毒性刺激作用，故可引起食管炎、胃炎、胰腺炎和各种肝损害，这些病变又进一步加重了营养不良。

(2) 高血压病。过量的酒精可刺激机体升压系统（包括交感神经）兴奋，使心跳加快，全身小动脉收缩、硬化，最终导致血压升高。

(3) 出血性卒中。过量的酒精不但使血压升高，还可引起代谢紊乱，增加血同型半胱氨酸浓度致使脑动脉硬化。当血压骤然升高时易引发出血性卒中。

(4) 中毒性脑病。酒精对大脑细胞的亲和力很大，对神经元的直接毒性作用自然也较大，再加上血压升高、脑供血不足，长期酗酒常可导致脑萎缩，表现为认知功能日益迟钝，记忆力减退甚至呆傻。有些人还可发生“酒精中毒性精神病”，出现偏执、抑郁、幻觉、谵妄等精神障碍。

(5) 肝脏病。酗酒导致五脏六腑受害，肝脏首当其冲。长期过量饮酒极易引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等肝脏损伤。

(6) 慢性胰腺炎、食管炎、胃炎和胆道胆囊炎。大量酒精和其他醇、