

酒精、骨骼与伤口愈合

术前和术后减少饮酒有助于骨骼和伤口愈合。

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

我们大多数人喜欢饮酒，晚餐时喝一杯酒是生活中的正常部分。但酒精确实会对骨骼、伤口愈合过程以及手术的安全性产生实际影响，了解这些影响是有意义的，并非因为有人要评判您的饮酒习惯，而是因为围绕手术进行一些小小的规划确实可以帮助您更快康复并避免并发症。本页面将解释酒精的作用，以及哪些微小且暂时的改变能带来最大的影响。这一切并非要求您永久放弃所喜爱的东西，而是为您的身体创造最佳的恢复条件。

这是与我们“吸烟与愈合”页面相对应的酒精指南：秉持同样的支持理念，只是针对的物质不同。

酒精如何影响您的骨骼

骨骼并非固定、无生命的支架；它是活组织，不断经历分解与重建，有点像一直在重新铺设路面的道路施工队。被称为**成骨细胞**的特殊细胞负责沉积新骨，而长期大量饮酒会抑制这些细胞，导致新骨生成减少。多年之后，这会打破平衡，使骨骼变得更薄、更脆：即所谓的**骨质疏松症**。

酒精通过几种相互重叠的方式损害骨骼：

- 它直接减缓成骨细胞的活动，导致骨骼无法得到应有的更新。
- 它干扰维持骨骼强度的激素（例如，在男性中，它可能降低睾酮水平，而睾酮是成骨所必需的）。
- 它干扰身体对钙和维生素D的处理（这些是骨骼所需的“原材料”和“输送系统”），部分原因是影响了肠道、胰腺以及维生素D的代谢过程。

除此之外，酒精还会影响平衡能力和判断力，因此大量饮酒者更容易跌倒，而脆弱的骨骼加上更多的跌倒，正是导致腕部和手腕骨折的确切组合。

令人鼓舞的是：当饮酒减少时，骨骼会做出反应。研究表明，一旦停止大量饮酒，部分丧失的骨强度可以得到一定程度的恢复。您的骨骼比您想象的更具包容性。

酒精与骨折愈合

如果您发生了骨折，骨折愈合是一个庞大的“建筑工程”，它依赖于那些被酒精抑制的成骨细胞。研究表明，酗酒或暴饮会延迟骨折愈合，并使新形成的骨痂（连接骨折断端的“骨痂”）比正常情况下更弱。因此，在骨折愈合的数周内，减少酒精摄入有助于骨折以最佳状态牢固愈合。

酒精、伤口与感染

手术伤口的愈合需要免疫系统付出巨大努力：它必须抵御细菌、清除受损组织，并生成新的健康皮肤及深层组织。长期大量饮酒会抑制免疫系统，减缓伤口愈合过程。外科研究一致显示，重度饮酒者伤口感染和愈合问题的发生率更高，伤口愈合更慢、强度更弱，且有时瘢痕质量较差。在手术前后让免疫系统更有效地发挥作用，是降低这一风险最简单的方法之一。

手术前后

手术是酒精影响最为关键的时期，因为它同时涉及多个方面：

- **出血。** 酒精会干扰正常的血液凝固功能，因此其作用类似于血液稀释剂。这可能导致手术期间及术后出血量超出预期。
- **麻醉药和止痛药。** 酒精会改变身体对这些药物的代谢方式，从而使手术室内的反应变得难以预测，有时需要调整剂量。术后的相互作用尤为重要：将酒精与**阿片类（强效）止痛药**混合使用会危险地叠加效应，加深嗜睡并抑制呼吸；酒精与**对乙酰氨基酚**合用则会加重肝脏负担。这就是为什么在服用这些药物期间最好避免饮酒。
- **住院期间的酒精戒断。** 这是大多数人未曾预料到的情况。如果身体已经习惯于规律饮酒，突然停止（如在入院时发生）可能引发**戒断反应**，症状从震颤、出汗和心跳加速到**意识模糊（谵妄）**，偶尔甚至出现癫痫发作。这是一种真实的医疗风险，如果医疗团队知晓并加以监测，则完全可控。这也是我们要求您如实告知饮酒量的最主要原因：并非为了评判，而是为了确保您的安全与舒适。

为何对医疗团队保持诚实至关重要

当被问及饮酒量时，给出确切答案可能会让人感到尴尬，许多人会本能地向下取整。请克制这种本能。您的外科医生和麻醉医生并非在“计分”；他们使用该数据来做出实际决策：如何密切监测出血情况、如何规划疼痛管理，以及是否制定戒断预防计划，以避免您在住院期间出现不适。**诚实的信息确实能使您的治疗更加安全。** 您告知我们的所有内容均严格保密，且不会受到任何评判。

术前及术后减少饮酒

好消息是，有充分的证据支持：**在手术前和手术后几周减少或停止饮酒，可以显著改善愈合情况并降低并发症发生率。**针对在手术前后暂停饮酒约四至八周的人群进行的试验发现，术后问题更少。您不必永远改变与酒精的关系即可获得这一益处。围绕手术进行集中性的戒酒确实能产生实际效果。

几点实用建议：

- 如果可能，**在手术前几周计划一个低酒精或无酒精期**，并在术后伤口和骨骼愈合期间继续保持。
- **服用阿片类止痛药或对乙酰氨基酚期间请勿饮酒**：这种组合才是真正的危险所在。
- 为了手术间的整体健康，最安全的饮酒模式是适度：每周安排几天不饮酒，且单次饮酒量保持适度。如果您不确定什么对您来说算适度，请咨询我们。
- 如果您饮酒量大且即将手术，请尽早告知我们，而不是自行突然停止，因为突然停止本身可能有风险，我们可以帮助您安全地逐渐减量。

如果减少饮酒很困难，如何获得支持

对某些人来说，减少饮酒是轻而易举的事。但对其他人来说则不然，这无需感到羞愧；这种情况很常见，并且有有效且可获得的帮助。您的全科医生是极佳的首选咨询对象，可以 discreetly（谨慎地）安排支持。此外，还有免费、保密的电话和在线服务，无需预约即可与您沟通探讨。寻求帮助是关爱自己的表现，而非失败。

何时应尽早寻求帮助

值得与医生沟通，不仅是在手术前，而且在一般情况下，如果您注意到酒精的影响超出您的预期，例如：

- **需要饮酒才能感觉正常** 或度过一天
- **长时间未饮酒时出现颤抖、出汗、恶心或焦虑**（这些可能是戒断的早期迹象）
- 饮酒量超过预期，或一旦开始饮酒就难以停止
- 饮酒影响您的睡眠、情绪、人际关系或工作

如果上述任何情况符合您的实际情况，请务必告知您的全科医生或我们。特别是在手术前，了解这些信息有助于我们采取适当的支援和安全措施。在非手术期间，尽早获得帮助可以保护您的骨骼、愈合过程以及长期的健康。

如有以下情况，请致电我们

- 您即将接受手术，但不确定如何处理饮酒问题
- 您有规律饮酒习惯，希望在手术前安全地减少饮酒量
- 您担心酒精戒断症状，或曾出现过戒断症状