

Tại sao bị say rượu?

Hà Dương Cự/Người Việt



Vừa uống rượu vừa lái xe là một điều cấm kỵ. (Hình: ti.tamu.edu)

Tại sao uống rượu lại bị say? Có thể tránh bị say hay không?

Uống rượu đến một lúc nào đó sẽ có một trong những triệu chứng sau đây, đến lúc đó là say rượu rồi:

-Cảm thấy choáng váng.

-Nói nhiều hơn thường lệ, nói mà không biết mình nói gì. Đây là một hiện tượng mà nhiều người hối tiếc suốt đời vì nói những điều không nên nói.

-Mất thăng bằng. Cảnh sát ở Hoa Kỳ khi tình nghi người lái xe bị say thì hay bắt người đó đi thẳng một đường để xem có giữ được thăng bằng không.

-Mất khả năng nhận thức sự việc chung quanh mình và phản ứng chậm.

-Muốn nôn mửa.

Tác động của rượu trên cơ thể

Khi uống rượu vào thì rượu đi xuống dạ dày rồi ruột non và được ngấm vào máu. Mạch máu đó đi qua gan. Gan có nhiệm vụ phân hóa cồn bằng cách tiết ra enzym (enzyme) gọi là alcohol dehydrogenase (class 1) để biến cồn thành acetaldehyde. Sau đó một enzym khác gọi là alcohol dehydrogenase (class 2) biến chất acetaldehyde thành axit axetic (acetic acid). Chất axit axetic ở mức độ này thì vô hại (đây là axit trong giấm). Nhưng acetaldehyde thì là một độc tố cho cơ thể. Nó làm cho mạch máu nở ra do đó làm cho mặt đỏ. Acetaldehyde cũng là nguyên nhân chính làm cho bạn thấy nôn nao khó chịu khi thức dậy sau một đêm uống hơi nhiều rượu.

Thông thường gan có thể phân hóa cồn khoảng 29 mili lít trong một tiếng đồng hồ. Nếu nhiều hơn như vậy thì cồn theo máu đi khắp cơ thể. Khi đi vào phổi thì theo hơi thở ra ngoài do đó khi uống rượu thở ra mùi rượu. Rượu cũng thoát ra theo đường tiểu hay mồ hôi. Nhưng quan trọng nhất là rượu theo máu lên óc.

Tin tức và mệnh lệnh được truyền trong óc bằng các tế bào thần kinh. Tế bào thần kinh không chạm nhau nhưng truyền thông tin qua một kẽ hở gọi là khớp thần kinh (synapse) và bằng hóa chất gọi là chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitter). Glutamate là loại dẫn truyền thần kinh kích thích (excitatory neurotransmitter) dùng để truyền hiệu lệnh cho ta làm việc gì đó. Gamma aminobutyric acid (viết tắt là GABA) là loại dẫn truyền thần kinh ức chế (inhibitor neurotransmitter) dùng để truyền hiệu lệnh làm giảm sự hoạt động của các tế bào thần kinh.

Cồn lên đến óc thì dính kết với glutamate và làm cho các hoạt động chậm lại. Cồn cũng dính kết với GABA nhưng không làm ngược với hoạt động thường của GABA mà lại làm tăng chức năng của GABA, có nghĩa là giảm thêm các hoạt động.

Như vậy cồn có hai hiệu ứng trong óc làm cho mọi hoạt động chậm lại. Nếu nhiều cồn trong óc quá có thể làm con người không biết sự việc gì đang xảy ra chung quanh hay bất tỉnh. Tuy nhiên rượu cũng làm óc gia tăng số lượng dopamine, đây là hóa chất làm cho chúng ta có cảm tưởng vui vẻ và không lo âu. Óc biết là cảm giác vui vẻ không lo âu là do từ uống rượu nên con người lại càng muốn uống.

Lượng rượu trong cơ thể được đo bằng phần trăm của cồn (ethanol hay cồn gọi là rượu nguyên chất) trong máu, tiếng Anh là Blood Alcohol Concentration viết tắt là BAC. Thí dụ BAC .10% có nghĩa là trong máu của người đó có 1 phần cồn trong 1,000 phần máu. Uống cùng một ly rượu nhưng số BAC của mỗi người lại khác vì nó tùy thuộc vào nhiều yếu tố:

- Thời gian uống, uống nạp hay uống từ từ.
- Sức nặng của cơ thể.
- Ảnh hưởng của các thuốc mà người uống đang dùng.
- Thức ăn lúc đó.
- Di truyền, người Á Châu thường dễ bị say hơn người Âu Châu.

Ở Hoa Kỳ thì một ly rượu “chuẩn” có khoảng 17.7 mili lít cồn. Một ly rượu chuẩn được hiểu là 1 chai bia hay một ly rượu vang hay một ly nhỏ rượu mạnh như hình minh họa sau đây.



Một ly rượu chuẩn. (Hình: niaaa.nih.gov)

Cách uống rượu để giảm... say rượu

Cách tốt nhất để không bị say là đừng uống rượu. Nhưng trong giao tế xã hội nhiều khi phải tiếp uống một, hai ly rượu thì phải làm sao? Sau đây là một vài phương cách làm cho uống rượu ít bị say:

-Không uống rượu khi bụng đói. Khi trong bụng trống rỗng không có thức ăn thì rượu sẽ thấm thấu vào máu nhanh và làm cho dễ bị say. Nên ăn một cái gì trước khi uống và trong khi uống.

-Uống từ từ. Vì khi uống từ từ thì gan có thì giờ phân hóa rượu và số BAC không lên nhanh quá làm cho say xín. Tùy theo cơ thể mỗi người, thường thường thì uống một ly rượu chuẩn một tiếng là vừa.

-Uống thêm nước. Có hai điều lợi khi uống nước. Trước hết rượu là loại lợi tiểu (diuretic) nên làm cho người uống đi tiểu nhiều và bị khát nước. Uống nước làm cho cơ thể không bị thiếu nước. Lợi thứ hai là nước vào dạ dày cùng với rượu sẽ làm loãng rượu, như vậy số BAC không cao.

Khi bị say rồi thì làm gì

Nếu bạn lên mạng Internet tìm kiếm cách làm cho tỉnh rượu thì có đầy rẫy mẹo chỉ dạy cách làm cho tỉnh rượu. Nhưng theo khoa học thì khi rượu vào máu và lên óc thì không có gì thay đổi được, chỉ có chờ thời gian để cho gan chuyển hóa rượu thành axit axetic.

Những mẹo cho tỉnh rượu có thể làm cho người đó tỉnh táo lên, nhưng không giải rượu trong cơ thể được. Thí dụ uống trà hay cà phê để cho tỉnh rượu. Vì rượu làm cho con người buồn ngủ, cà phê hay trà chỉ giúp người say tỉnh táo chứ không giải được rượu.

Một điều nguy hiểm là sau khi uống một ly cà phê người say tưởng là mình hết say và đi lái xe về. Nhưng thật sự vẫn còn say và như vậy dễ gây tai nạn.

Làm sao để bớt sự nôn nao sáng hôm sau

Theo mạng www.health.harvard.edu của trường Đại Học Y Khoa Harvard thì có nhiều nguyên do làm cho con người sau một đêm say xỉn sáng hôm sau thức dậy thấy nôn nao khó chịu. Như đã nói ở trên cồn được gan biến thành acetaldehyde trước khi biến thành axit axetic. Acetaldehyde là một độc tố, nó có thể là nguyên nhân chính của sự nôn nao buổi sáng hôm sau. Sau đây là một vài phương cách làm bớt sự nôn nao:

-Lấy độc trị độc. Đây là phương cách uống thêm rượu để trị sự nôn nao. Theo Bác Sĩ Robert Swift, một khảo cứu gia của Providence Veterans Affairs Medical Center tại Rhode Island, thì điều này cũng có thể đúng. Tuy nhiên ông ta khuyên là không nên làm như vậy, vì như thế sẽ không bao giờ ra khỏi vòng luẩn quẩn của sự say rượu.

-Uống nước hay nước ngọt.

-Ăn cái gì có tinh bột.

-Nếu cần uống thuốc giảm đau thì uống aspirin hay ibuprofen. Không nên uống acetaminophen (Tylenol) vì nó có thể làm hại gan.

Uống rượu và lái xe

Sau khi uống một vài lon bia mà lái xe thì rất nguy hiểm vì rượu làm cho bạn:

-Giảm khả năng nhìn vật ở xa tới khoảng 25% về đêm.

-Làm mất bạn mề, nhìn không rõ.

-Không biết những gì đang xảy ra chung quanh.

-Phản ứng chậm.

Theo cơ quan National Highway Traffic Safety Administration thì ở Hoa Kỳ trong năm 2017 có trên 10,000 người chết vì bị tai nạn xe cộ trong đó người lái xe có mức độ rượu cao hơn 0.08 BAC.

Thường các tiểu bang ở Hoa Kỳ ấn định mức rượu hợp pháp là 0.08 BAC. Trên đó khi bị cảnh sát chặn lại xét thì bị phạt vì tội lái xe khi say rượu. Tiền phạt rất nặng và có khi còn bị tù, ấy là chưa kể tiền bảo hiểm sau đó sẽ tăng lên cao.

Kết luận

Nếu không muốn bị say thì đừng uống rượu. Nếu uống thì nên uống từ từ và có chừng độ.
(Hà Dương Cự)

Nguồn tài liệu: www.health.harvard.edu, <https://alcohol.stanford.edu>, www.healthline.com