

4 BÍ KÍP UỐNG RƯỢU TỐT CHO SỨC KHỎE NGÀY TẾT

Uống sau khi đã "lót bụng" để tránh tình trạng cảm lạnh do đói rét. Nên uống lượng nhỏ và từ từ, không uống vì thách thức.

>>> Những sai lầm khiến bạn dễ say rượu trong tiệc Tết

Rượu là chất kích thích dạ dày và có thể gây nôn ói. Nó cũng làm giảm phản xạ há miệng, làm tăng nguy cơ bị nghẹt thở vì chất nôn nếu uống rượu quá mức. Nguy cơ vô tình hít phải chất nôn vào phổi có thể dẫn đến một sự gián đoạn nguy hiểm hoặc gây tử vong do ngạt thở. Nôn quá nhiều cũng có thể dẫn đến mất nước nặng. Uống rượu quá nhiều và quá nhanh sẽ tác động đến nhịp thở, nhịp tim, phản xạ nôn đưa đến hôn mê và chết.

Ảnh minh họa: cumming

Một vài triệu chứng ngộ độc rượu là nôn ói, lã n lộn, co giật, thở chậm, nhịp thở không đều, da xanh tái, hạ thân nhiệt, tiêu tiểu trong quần, mê man, không đánh thức được. Tuy nhiên không phải trường hợp nào cũng hội đủ những triệu chứng trên. Hầu hết triệu chứng là biểu hiện tình trạng nặng. Mê man không đánh thức được là biểu hiện của nguy cơ tử vong.

Những yếu tố làm tăng nguy cơ ngộ độc rượu là tình trạng sức khỏe chung, cân nặng, bụng trống, thuốc đang uống điều trị bệnh, nồng độ rượu, lượng rượu và "tốc độ" uống, khả năng dung nạp hay "tửu lượng"...

Khác với say rượu khi uống quá chén, ngộ độc rượu là tình trạng cấp cứu nên cần nhập viện gấp.

Mọi sự chậm trễ đều tăng nguy cơ tử vong.

Để uống rượu an toàn ngày xuân, nên:

Uống sau khi đã "lót bụng", tránh tình trạng cảm lạnh do đói rét.

Uống lượng nhỏ và từ từ (không uống vì thách thức).

Không uống rượu bia không đảm bảo chất lượng.

Hãy lắng nghe cơ thể để biết dừng đúng lúc.

Có thể phòng ngộ độc rượu bằng cách chọn loại rượu có thương hiệu, đảm bảo an toàn thực phẩm và chỉ uống ít.

Bác sĩ Diên Hoà Lễ Bệnh viện Quốc tế Thành Đô