

BÍ QUYẾT TRÁNH NGUY CƠ SAY XỈN DỊP TẾT

Thật khó có thể từ chối các buổi tiệc tùng, gặp gỡ bạn bè dịp đầu năm. Bởi vậy, làm sao để có thể “giữ mình” trước những cơn say là điều mà ai cần lưu ý.

>>> Những điều cần biết để tránh tình trạng say xỉn kéo dài

Những cách phòng tránh say xỉn khi uống rượu bia ngày Tết

Hiểu rõ nguyên nhân của cơn say

Hơn 70% nguồn năng lượng giúp cơ thể con người vận hành mỗi ngày đến từ hỗn hợp nước và các ion thiết yếu như Na^+ , Cl^- , K^+ , Mg^{2+} ... Tuy nhiên, mọi chất cồn khi được hấp thụ vào cơ thể đều có tính khử nước rất mạnh làm tiêu hao lượng nước trong cơ thể dẫn đến hiện tượng say và mệt mỏi có thể kéo dài 1 - 2 ngày sau đó.

Lượng thức uống có cồn càng nhiều, cơ thể càng phải hoạt động tích cực hơn để đào thải chất kích thích này ra ngoài, khiến người uống liên tục phải đi vệ sinh. Kết quả là cơ thể sẽ mất nước nhiều hơn và nhanh chóng rơi vào trạng thái mệt mỏi, buồn ngủ, mất sức nếu không được bù nước kịp thời đúng và đủ.

Chất cồn trong rượu bia sẽ làm cơ thể mất nước, khi cơ thể mất nước, dù chỉ 3% cũng đủ khiến đầu óc bạn choáng váng. (Nguồn shutterstock)

Lót dạ trước khi nhập cuộc

Bạn có thể chọn bất kỳ loại thực phẩm nào như sữa chua, trái cây hay một ít cơm để lót bụng khoảng 15 phút trước khi nâng ly. Việc này giúp hạn chế lượng rượu bia bị hấp thu trực tiếp vào dạ dày, giảm những hao tổn do rượu, bia gây ra cho dạ dày của bạn.

Chọn thức uống phụ

Không ít người có thói quen pha bia, rượu với các loại nước ngọt có gas để giúp gia tăng hương vị, hoặc chọn thêm trà đá, nước lọc để uống kèm. Tuy nhiên các loại nước ngọt có gas sẽ chỉ càng đẩy nhanh quá trình lan toả cồn khắp cơ thể, còn nước lọc hay trà đá lại không đủ để cản lại tác động của rượu bia bên trong cơ thể. Trong khi đó, nước uống bổ sung ion có thành phần tương tự nước trong cơ thể hoặc nước ép trái cây như cam, táo có thể giúp làm chậm quá trình bị say.

Nước bổ sung ion có thành phần tương tự như nước trong cơ thể giúp bù nước nhanh chóng và hiệu quả, đồng thời kìm hãm sự tấn công của thức uống có cồn. (Nguồn Shutterstock).

Xử lý khi đã say

Nếu chẳng may lỡ chén, bạn có thể dùng một ly trà gừng nóng (có thể pha cùng 1 muỗng mật ong) để điều hòa lại khí huyết, giúp các mạch máu lưu thông bình thường trở lại và giải phóng lượng cồn nhanh hơn. Nước ép hay sinh tố cà chua cũng có thể làm tan cơn say hiệu quả, đồng thời tăng lượng vitamin E cho cơ thể để hồi sức nhanh hơn.

Uống rượu quá nhiều có thể sẽ gây ra ngộ độc rượu. Người bị ngộ độc nhẹ có thể lập tức ăn 3 - 5 quả chuối, như thế vừa giúp thanh lọc máu vừa nhuận phổi giải rượu. Một bát súp hoặc cháo nóng sẽ là lựa chọn thích hợp để ngăn lại quá trình cơ thể hấp thụ cồn. Bên cạnh đó, việc bù đắp nước đúng và đủ cho cơ thể cũng được chú trọng, từ đó giúp pha loãng lượng rượu bia trong cơ thể người uống. Đồng thời, rượu bia cũng được đào thải nhanh qua đường tiết niệu giúp người say nhanh tỉnh. Bạn có thể bù nước cho cơ thể bằng nước cơm, nước muối pha loãng.

