

TẠI SAO UỐNG RƯỢU VANG LẠI ĐAU ĐẦU?

Đàn ông ai lại không từng một lần uống rượu, có chất men trong người và có lẽ cũng không ai tránh khỏi những cơn đau đầu hành hạ sau khi đã ngà ngà say (xỉn).

Không chỉ có rượu của người Việt chúng ta chung cất gây đau đầu mà đôi khi bạn cũng gặp chứng bệnh này khi uống rượu vang, đặc biệt là vang đỏ. Nhiều người, chỉ sau vài ly rượu vang nhỏ là họ cảm thấy đau đầu ngay, tuy nhiên triệu chứng này hoàn toàn bình thường và nếu biết nguyên nhân thì cách chữa trị cũng rất đơn giản, đơn giản hơn bạn nghĩ rất nhiều. Dưới đây có thể là những nguyên nhân tự nhiên gây ra đau đầu khi uống rượu vang và cách chữa.

Do dị ứng với các hợp chất trong rượu vang

Xin trả lời luôn, triệu chứng đau đầu mà bạn gặp phải khi uống rượu vang (ở đây chỉ nói về rượu vang) đó là do dị ứng với một trong số những chất chính được tìm thấy trong rượu vang. Lưu ý, ở đây chúng ta chỉ nói về đau đầu do dị ứng, tức là chỉ cần uống một hoặc hai ly nhỏ chứ không nói về việc đau đầu do uống quá nhiều. Nếu bạn uống rượu vang quá nhiều và cảm thấy bị say (xỉn), sáng hôm sau thức dậy với cái đầu nặng chịch thì đó là do việc uống quá nhiều rượu mà bị đau đầu, không phải do dị ứng. Triệu chứng gây ra đau đầu có thể do một hoặc hai hợp chất: sunfit (sulfite) và amin (amine).

Rượu vang thường được làm từ quả nho lên men. Vỏ quả nho không chỉ chứa chất lên men để biến nho thành rượu mà nó còn chứa vi khuẩn giấm có thể làm hỏng rượu mới. Một số nhà sản xuất rượu thêm chất sunfit (muối của axit sunphua) vào rượu vang để tránh việc rượu bị hỏng. Ngoài rượu, rất nhiều thức ăn khác cũng có chất sunfit này nhằm bảo quản tốt hơn, bởi vì sunfit ngăn chặn sự phát triển của nấm mốc và vi khuẩn, oxy hóa, đối với rượu nó còn giúp lưu giữ hương vị tự nhiên của rượu lâu hơn.

Đó là hợp chất sunfit và rất có thể bạn đã bị dị ứng chất này, gây ra đau đầu khi uống rượu vang. Tuy nhiên, rượu vang không phải là thức uống, thực phẩm duy nhất có chất sunfit. Nếu bạn chẩn đoán mình bị dị ứng sunfit khi uống rượu thì chắc chắn bạn sẽ bị dị ứng khi ăn pizza, cá ngừ đóng hộp, tôm và oliu. Tất cả những đồ đóng hộp đó đều được đóng gói với thành phần là sunfit nhằm duy trì độ tươi cho thức ăn. Nếu bạn uống rượu vang bị đau đầu mà vẫn ăn tôm, cá ngừ đóng hộp ngon lành thì không phải bạn bị dị ứng đâu. Hãy đọc tiếp.

Không phải do uống quá nhiều, không dị ứng sunfit, vậy còn một nguyên nhân nữa gây đau đầu khi uống rượu vang là chất amin. Đây là chất tự nhiên xuất hiện trong các đồ uống hoặc thức ăn lên men, rượu vang nằm trong số đó. Rượu chứa hai loại chất amin là histamin và tiramin. Trong đó histamin làm giãn nở thành mạch máu trong não người còn tiramin ngược lại, làm co thành mạch máu. Hai hoạt động này trái ngược nhau và nó gây ra đau đầu cho người uống rượu vốn dĩ nhạy cảm với một hoặc hai hay cả hai hợp chất đó.

Cũng giống như sunfit, amin còn xuất hiện trong các thực phẩm khác như phomat, bánh mì ngô... Và nếu bạn bị đau đầu thì giờ có lẽ bạn đã biết được nguyên nhân rồi. Bạn cũng nên nhớ rằng rượu vang luôn luôn có lượng sunfit và amin nhiều hơn bất kỳ thức ăn hay đồ uống nào khác. Bạn càng uống nhiều rượu, bạn sẽ càng bị đau đầu - nếu bạn bị dị ứng với sunfit hoặc amin.

Cách chữa trị

Sau khi đã biết được nguyên nhân thì dưới đây sẽ là một số lời khuyên có thể giúp bạn không bị

đau đầu khi uống rượu vang. Nếu bị dị ứng do sunfit, hãy thử uống rượu vang tạm gọi là vang sạch (organic wine). Hãy tìm chai rượu với dòng chữ này ghi ở tem, đó là loại rượu không có chất sunfit. Ngoài ra trong cả hai trường hợp, bạn hoàn toàn có thể sử dụng các loại thuốc chống dị ứng với hai hợp chất sunfit và amin như Claritin hay Allegra để tránh bị đau đầu. Những loại thuốc này sẽ giúp bạn không bị dị ứng nữa và có thể thưởng thức rượu vang một cách thoải mái, không lo đau đầu.

Uống rượu gây đau đầu do đâu?

Uống rượu vang có thể gây đau đầu do dị ứng như đã nói bên trên nhưng với rượu mà chúng ta hay uống (rượu nấu) cũng có thể gây đau đầu. Cả hai loại rượu đều gây một chứng bệnh cho người uống nhưng nó khác nhau rất nhiều, một vì dị ứng và một vì chất độc có trong rượu. Rượu nấu, chưng cất thông thường đều tạo ra một chất độc rất phổ biến và chắc bạn cũng từng một lần nghe đến đó là andehit (aldehyde). Chính chất andehit tồn tại trong rượu là nguyên nhân gây ra đau đầu, bạn uống càng nhiều thì mức độ đau sẽ càng cao.

Ngày nay, một số loại rượu đã áp dụng công nghệ cao cấp nhằm khử chất andehit này ra khỏi rượu để tránh cho người uống khỏi đau đầu hành hạ. Ngoài ra, còn một cách để khử andehit ra khỏi rượu đó là hâm nóng rượu, khi đó lượng lớn chất độc andehit sẽ bốc hơi. Bạn chỉ cần hâm nóng là chất andehit có thể bay hơi vì nhiệt độ sôi của chất này chỉ khoảng 20 độ C mà thôi. Chất andehit chỉ xuất hiện trong rượu nấu, chưng cất thủ công vì thế đối với những loại rượu ủ và lên men tự nhiên thì sẽ không bị đau đầu khi uống. Đó là lý do vì sao tùy từng loại rượu mới gây đau đầu. Một lời khuyên đó là hãy tránh uống rượu không có nguồn gốc rõ ràng, hãy uống rượu tin tưởng, những loại rượu được ủ và lên men đúng cách sẽ không có chất độc gây hại cho cơ thể.