



**Dĩ nhiên bạn không nên uống rượu nhưng nếu ở hoàn cảnh bắt buộc thì cũng đừng uống quá dồn dập. Cần để cơ thể có đủ thời gian đốt cháy chất cồn. Trung bình, bạn cần khoảng 1 tiếng đồng hồ để "tiêu huỷ" hết 30 ml thức uống có cồn.**

Nhức đầu, khó chịu trong người, đầy bụng, buồn nôn hay nôn mửa là những triệu chứng thường thấy khi "*quá chén*". Nhức đầu có thể là do một vài độc tố được phóng thích khi chất cồn thẩm thấu vào máu, hoặc do một số chất phụ gia trong thức ăn bị biến chất khi gặp cồn. Rượu không tinh chất sau khi chưng cất cũng có thể gây đau đầu.

Nôn mửa và quặn thắt vùng bụng là do niêm mạc dạ dày bị co thắt mạnh.

Cơ thể trở nên "*nóng bức*" là do chất cồn trong bia, rượu có tính khử nước mạnh.

Cơ thể bị rơi vào trạng thái "*nửa mê nửa tỉnh*" hay "*lim dim*" như vừa... uống thuốc ngủ là do chất cồn cũng có tác dụng như một chất an thần.

Phản xạ của cơ thể không còn linh hoạt là do hệ thần kinh trung ương bị ức chế khi chất cồn hấp thu vào máu, khiến hàm lượng axit tăng lên và làm "*nhieều loạn*" các chất điện giải trong cơ thể.

### **Làm sao trở về trạng thái bình thường?**

Trên thực tế, không có một phương pháp y học hay kinh nghiệm dân gian thần diệu nào có thể giúp cơ thể hoàn toàn không bị ảnh hưởng trực tiếp sau khi dùng bia, rượu. Song, một vài "bí quyết" dưới đây có thể giúp giảm nhẹ các tác hại.

*Trước khi uống, lưu ý:* Đừng uống khi bụng đói, vì lúc không có thức ăn trong dạ dày, cơ thể sẽ hấp thu chất cồn nhanh hơn.

Đừng uống quá sức. Thí dụ, hai người cân nặng bằng nhau, cùng uống một số lượng bia, rượu như nhau, nhưng có thể sẽ có một người bị say nhiều hơn.

*Sau khi uống và trước khi đi ngủ, nên:* Uống 1 ly nước đầy.

*Ngày hôm sau, khi thức dậy, hãy:* Uống nước trái cây ép (đừng dùng nước chanh hay cam là loại quả có chứa nhiều axit) hoặc mật ong. Chất đường sẽ giúp cơ thể đốt cháy chất cồn dễ dàng hơn.

Có thể dùng aspirine nếu bạn bị đau đầu, nhưng đừng lạm dụng thường xuyên.

Dùng một chén súp nóng hay nước thịt hầm, giúp cơ thể bù lại lượng muối và kali đã bị mất.

Uống nhiều nước để cơ thể được giải nhiệt, hết "bứt rứt".

Dùng 1 tách cà phê sẽ giúp mạch máu bớt giãn nở, khi đó hiện tượng hấp thụ chất cồn cũng sẽ giảm theo.