

ለብዙ ሰዎች በምሽት መጠጣት ቀጣይ ቀን ላይ ከባድ ጠዋትና አስፈሪ የሆነ የሃንግኦሽር ውጤት ሊያስከትል ይችላል።

ስለዚህ ክስተት ሳይንስ ምን ይነግረናል?

የተለመዱ የሃንግኦሽር ምልክቶችን የሚያመጡት ምንድን ናቸው?

ጥያቄዎ ምን አልባት ልክ እንደ ሃንግኦሽርቱ የቆየ ሊሆን ይችላል፤ እውነተኛ የሆኑ መድሃኒቶችን አሉ?



## ሃንግኦሽር ምንድን ነው?

ሃንግኦሽር ማለት ከመጠን በላይ በመጠጣት በሚከሰት የአልኮል አጠቃቀም ምክንያት የሚመጣ የህመም ምልክቶች ስብስብ ነው። የተለመዱ ምልክቶች የሚያጠቃልሉት ድካም፣ መልፈስ፣ የወሃ ጥማት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ ማቅለሽለሽ፣ የሆድ ህመም፣ ማዘር፣ በብርሃንና በድምጽ በቀላሉ መረበሽ፣ ጭንቀት፣ ብስጭት፣ ማላብ እንዲሁም ከፍ ያለ የደም ግፊት ናቸው። ሃንግኦሽር ከሰው ሰው ሊለያይ ይችላል።

## የሃንግኦሽርን ምልክቶች የሚያመጡት ምንድን ናቸው?

ለሃንግኦሽር መጨመር አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ብዙ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ፤

- » **መጠነኛ የሆነ የፈሳሽ መቀነስ፡** አልኮል ኩላሊቶች ፈሳሽ እንዲያስቀሩ ምልክት የሚሰጠው በአንጎል ውስጥ የሚመረተው ሽላጥሬሲን የተባለውን ሆርሞን እንዳይለቀቅ ያግዳል። በዚህም ምክንያት አልኮል ሽንት መሸናትን በመጨመር ከመጠን በላይ የሆነ ፈሳሽ እንዲወጣ ያደርጋል። በዚህም ምክንያት የተከሰተው መጠነኛ የፈሳሽ ማነስ እንደ ጥማት፣ ድካምና ራስ ምታት የመሳሰሉ የሃንግኦሽር ምልክቶች እንዲከሰቱ አስተዋጽኦ ሊያደርግ ይችላል።
- » **የተቆራረጠ እንቅልፍ፡** ሰዎች አልኮል ከጠጡ በኋላ በፍጥነት እንቅልፍ ሊወስዱት ይችላል ነገር ግን እንቅልፋቸው የተቆራረጠ ነው በመሆኑም ቀደም ብለው ከእንቅልፋቸው ሊነሱ ይችላሉ። ይህም ድካም እንዲኖራቸውና ውጤታማ ስራ እንዳይሰሩ አስተዋጽኦ ሊያደርግ ይችላል።
- » **የአንጀትና ጨንፈ ማቃጠል፡** አልኮል የጨንፈን ሽፋን በማቃጠል የአሲድ መጠን እንዲጨምር ያደርጋል። ይህም ማቅለሽለሽና የሆድ ህመም እንዲኖር ያደርጋል።
- » **እብጠት፡** አልኮል በሰውነት ላይ እብጠት እንዲጨምር ያደርጋል። እብጠት ሰዎች በሚያማቸው ወቅት እንዲታወኩ አስተዋጽኦ በማድረግ የሃንግኦሽር ምልክቶች እንዲኖሩ የራሱን ሚና ይጫወታል።

**የሃንግኦሽር ምልክቶች እንዲኖሩ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ሌሎች ንጥረ ነገሮች**

አልኮል ሃንግኦሽር እንዲኖር የሚያደርግ ዋነኛው አጥፊ ቢሆንም፣ ሌሎች የአልኮል መጠጦችም እንዲሁ ለሃንግኦሽር ምልክቶች አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ወይም ሃንግኦሽርን የሚያባብሱ ናቸው።

- » ኮንጅነርስ ከኢታይል አልኮል ሌላ ድብልቆች ሲሆኑ በመፍላት ጊዜ የሚመረቱ ናቸው። እነዚህ ድብልቆች ለአልኮል መጠጦች ጣዕምና ሽታ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ናቸው። እንደ በርቦን ያሉ ዳርከር ስፔሪትስ መጠጦች፣ ከክሊር ስፔሪትስ ይልቅ ከፍተኛ የሆነ ኮንጅነርስ ስለሚይዙ በአንዳንድ ሰዎች ላይ የሃንግኦሽር ምልክቶች እንዲበባሱ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- » ሰልፊትስ ማለት ወይን ውስጥ እንደ የሚገቡ ፕሪዘርቫቲቭ ድብልቆች ናቸው። ለሰልፊትስ በቀላሉ ተጽእኖ የሚደርስባቸው ሰዎች፣ ወይን ከጠጡ በኋላ ራስ ምታት ሊያጋጥማቸው ይችላል።

- » **ለአስታልዲሃይድ ተጋላጭነት:** የአልኮል ሜታቦሊዝም የሚከናወነው በዋነኝነት በጉበት ሲሆን መርዛማ፣ለአጭር ጊዜ የሚቆይና ጉበትን፣ጣፊያን፣አንጎልን፣ጨጓራና አንጀት አካባቢንና ሌሎች አካሎችን እንዲያብጡ አስተዋጽኦ የሚያደርገውን የአስታልዲሃይድ ድብልቅ እንዲፈጠር ያደርጋል።
- » **ትንሽ መጠን:** መጠጥ በሚጠጥበት ሰዓት፣ግለሰቦች ረጋ የማለት ስሜት፣ዘና ማለትና ቀልደኛ ሊሆኑ ይችላሉ ይሁን እንጂ አንጎል ሚዛኑን ለመጠበቅ በመሞከር ለእነዚያ አውንታዊ ውጤቶች በፍጥነት ራሱን ያስተካክላል። በዚህም ምክንያት ደስ የሚል ስሜቱ ሲጠፋ ሰዎች መጠጥ ከመጠጥታቸው በፊት ከነበራቸው ይልቅ ከፍ ያለ የመቅበዝበዝና የመጨናነቅ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።

ግለሰቦች በጣም የተለያዩ በመሆናቸው ምክንያት፣ምን ያህል መጠጥ ሃንግኦቭር እንደሚያመጣ ለመገመት ያስቸግራል። በማንኛውም ጊዜ ሰዎች እስከሚሰክሩ ድረስ ሲጠጡ፣በሚቀጥለው ቀን ሃንግኦቭር የመያዝ እድል ይኖራቸዋል።

**የሃንግኦቭር ከፍተኛው ሰዓት መቼና ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?**

በሰውነት ላይ የሀንግኦቭር ምልክቶች ጫፍ ላይ የሚደርሰው በደም ውስጥ ያለው የአልኮል ክምችት ወደ ዜሮ ሲመለስ ነው። ምልክቶቹ 24 ሰዓት ወይም ከዚያ በላይ ሊቆይ ይችላል።

**ሃንግኦቭር አደገኛ ነው ወይስ ህመም ብቻ ነው?**

ሃንግኦቭር ህመም የሚፈጥርና አደገኛ ሊሆን ይችላል። ሀንግኦቭር በሚኖርበት ወቅት የሰው አትኩሮት፣ ውሳኔ የማስተላለፍና የጡንቻ ስብጥር አቅም በሙሉ ሊሰናከል ይችላል። እንዲሁም፣ መኪና እንደመንዳት፣ ማሽነሪ እንደማንቀሳቀስ ወይም ለሌሎች እንክብካቤ እንደማድረግ ያሉ ጠቃሚ የሆኑ ስራዎችን የመስራት አቅም በአሉታዊነት ተጽእኖ ያሳድራል።

**ለሃንግኦቭር መድሃኒቶች ይኖራሉ?**

በድህረ ገጽና በማህበራዊ ገጽ ላይ ሃንግኦቭርን ለመቀነስ የሚያስችሉ ብዙ መፍትሄዎች ቢገለጹም፣ የትኞቹም ሳይንሳዊ በሆነ መንገድ ውጤታማ መሆናቸው አልተረጋገጠም። ሃንግኦቭርን ለመግታት የተለየ አስማታዊ መድሃኒት የለም፤ስለሆነም ጊዜ ብቻውን ረዳት ሊሆን ይችላል። አንድ ግለሰብ ሰውነቱ መርዛማ የአልኮል ሜታቦሊዝም ተጨማሪ ምርቶችን እስኪያጸዳ፣እስኪያስወግድ፣የተጎዱ ቲሹዎችን እስኪፈወስና በሽታ የመከላከል አቅምና የአንጎል ስራዎችን ወደተከከለኛው መንገድ እስኪመለስ ድረስ መጠበቅ አለበት። አእምሮን ከአልኮል አጥቃቀም እንዲያገግም ለማድረግ በፍጥነት የሚከናወንበት ምንም አይነት መንገድ የለም፡ ቡና መጠጥት፣ ሻወር መውሰድ፣ ወይም በሚቀጥለው ቀን ጠዋት ላይ የአልኮል መጠጥ መውሰድ ከሃንግኦቭር ነጻ አያደርግም።

አንዳንድ ሰዎች የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች (ብዙ ጊዜ አሲታሚኖሬን) ሃንግኦቭርን ለመቀነስ በሚል ከመተኛታቸው በፊት ይጠቀማሉ። መታወቅ ያለበት አንድ ጠቃሚ ነገር የአልኮልና የአሲታሚኖሬን አንድ ላይ መውሰድ ለጉበት መርዛማ ሊሆን ይችላል። ልክ እንደ አልኮል፣ አንዳንድ ፈርማሲ ቤቶች ውስጥ የሚገኙ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ኢቡፕሮፊንና አስፕሪንን ጨምሮ የአሲድ ልቀትን በመጨመር የሆድ ሽፋንን ሊያቃጥሉ ይችላሉ። አልኮል ከጠጡ በፊትም ይሁን በኋላ እነዚህን መድሃኒቶች በሚወስዱበት ወቅት በጥንቃቄ ይቀጥሉ።

**ስለ ሃንግኦቭር የሚነገሩ የተለመዱ አፈ-ታሪኮች**

**አፈ-ታሪክ:** ቡና መጠጥት ወይም ሻወር መውሰድን የመሳሰሉ የተወሰኑ እርምጃዎች ሃንግኦቭርን ሊከላከሉ ወይም ሊያጠፉ ይችላሉ።

**እውነታ:** ሃንግኦቭርን ሙሉ በሙሉ ለማስወገድ ያለው ብቸኛ መንገድ አልኮልን ከነጭራሹ አለመጠጥት ወይም አልኮልን በትንሹ መውሰድ ነው። ለሃንግኦቭር ፈውሱ ከጊዜ ወጪ ሌላ ምንም የለም።

**አፈ-ታሪክ:** የመጠጥቱ አወሳሰድ ሃንግኦቭር ላይ ተጽእኖ ያሳድራል፤ በአገላለጹ ላይ እንደሚታየው “ከአረቄ በፊት ቢራ መጠጥት መቼም ህመም የለውም።”

**እውነታ:** በአጠቃላይ አንድ ሰው የአልኮል መጠጥ ሲጠጥ፣ ሃንግኦቭር ከባድ እየሆነ ይሄዳል። አንድ ሰው ቢራ፣ ወይን፣ ውስኪ ወይም የእነዚህን ድብልቅ ቢጠጣም ነገሩ እውነት ነው።

**አፈ-ታሪክ:** ማታ ከተጠጣ በኋላ ቀጥሎ በሚመጣው ጠዋት አልኮል መጠጥት ሃንግኦቭር እንዳይኖር ያደርጋል፤ “የሚወጋህ የወሻወ ጸጉር ነው” እንደሚባለው በተናጠል የሚደረግ ልማድ ነው።

**እውነታ:** ይህ አንዳንድ ምልክቶችን በጊዜያዊነት ለመቀነስ ቢያስችልም፣ መታወክና ሌሎች የሀንግኦቭር ምልክቶች እንዲኖርና እንዲቀጥል አስተዋጽኦ ያደርጋል።

አንዳንድ ሰዎች የሃንግኦን ምልክቶቻቸውን ለመቀነስ ሲሉ በኤሌክትሮላይት የበለጸጉ የስፖርት መጠጦችን ወይም ሌሎች ምርቶችን ወይም የደም ሥር ሕክምናዎችን ሳይቀር በመጠቀም፣ መጠጥ በመጠጣታቸው ያጡትን ፈሳሽና በጨመረው የሽንት አጠቃቀም ምክንያት ያለውን የኤሌክትሮላይት አለመመጣጠን ለማስተካከል ይሞክራሉ። በኤሌክትሮላይት መረበሽና በሃንግኦን ከባድነት መካከል ያለውን ግንኙነት ወይም በሃንግኦን ከባድነት ላይ ያለውን ተጨማሪ ኤሌክትሮላይት ተጽእኖ ምርምር አለውቀም። በብዙ ሰዎች ላይ የአልኮል ውጤቶች ከሰውነት እየቀነሱ ሲሄዱ፣ ሰውነት ኤሌክትሮላይትን ወደነበረበት ቦታ በፍጥነት ይመልሳል።

በመጨረሻም ሃንግኦን ለማስወገድ ፍቱን መድሃኒቱ በመጠኑ መጠጣት ወይም ከነጭራሹ መጠጥ አለመጠጣት ነው።

ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ የሚከተለውን ድህረ ገጽ ይጎብኙ፡- <https://www.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860