

Para sa maraming tao, ang isang gabi ng pag-inom ay maaaring humantong sa isang masakit na umaga pagkatapos at ang kinakataktang mga epekto ng isang hangover.

Ano ang sinasabi sa atin ng siyensiya tungkol sa hindi pangkaraniwang bagay na ito?

Ano ang sanhi ng mga karaniwang sintomas ng isang hangover?

Ang tanong na marahil kasing edad ng hangover—mayroon bang totoong mga remedyo?

Ano ang Isang Hangover?

Ang isang hangover ay tumutukoy sa isang hanay ng mga sintomas na nagaganap bilang isang resulta ng labis na pag-inom. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang pagkapagod, panghihina, pagkauhaw, sakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, pagduduwal, sakit ng tiyan, vertigo, pagkasensitibo sa ilaw at tunog, pagkabalisa, pagkamayamutin, pagpapawis, at pagtaas ng presyon ng dugo. Ang isang hangover ay maaaring magkakaiba sa bawat tao.

Ano ang mga Sanhi ng mga Sintomas ng Hangover?

Ang isang bilang ng mga kadahilanan ay maaaring magbigay ng kontribusyon sa mga hangover:

- » **Banayad na pagka-alis ng tubig sa katawan:** Pinipigilan ng alkohol ang paglabas ng vasopressin, isang hormon na ginawa ng utak na nagpapadala ng mga signal papunta sa mga bato na nagdudulot sa kanila na panatilihin ang likido. Bilang isang resulta, pinapadala ng alkohol ang pag-ihi at labis na pagkawala ng mga likido. Ang banayad na pagkawala ng likido sa katawan ay malamang na nag-aambag sa mga sintomas ng hangover tulad ng pagkauhaw, pagkapagod, at sakit ng ulo.
- » **Nagambalang pagtulog:** Ang mga tao ay maaaring makatulog nang mas mabilis pagkatapos uminom ng alak, ngunit ang kanilang pagtulog ay pira-piraso, at madalas silang nagigising nang mas maaga. Nag-aambag ito sa pagkapagod, pati na rin ang pagkawala ng pagiging produktibo.



Ibang Mga Sangkap Na Nag-aambag sa Mga Sintomas ng Hangover

Ang alkohol ay ang pangunahing salarin sa isang hangover, ngunit ang iba pang mga bahagi ng inuming nakalalasing ay maaaring mag-aambag sa mga sintomas ng hangover o gawing mas malala ang isang hangover.

- » Ang mga congener ay mga compound, bukod sa ethyl alkohol, na ginawa sa panahon ng pagbuburo. Ang mga sangkap na ito ay nakakatulong sa lasa at amoy ng mga inuming nakalalasing. Ang mas maiitim na inumin, tulad ng bourbon, na karaniwang may mas mataas na antas ng mga congener kaysa sa malinaw na inumin ay maaaring magpalala sa mga sintomas ng hangover para sa ilang mga tao.
- » Ang mga sulphite ay mga compound na idinagdag sa alak bilang mga preservative. Ang mga taong sensitibo sa mga sulfite ay maaaring makaranas ng sakit ng ulo pagkatapos uminom ng alak.

- » **Gastrointestinal na iritasyon:** Direktang naiirita ng alkohol ang lining ng tiyan at pinapataas ang paglabas ng acid. Maaari itong humantong sa pagduduwal at kakulangan ng ginhawa sa tiyan.
- » **Pamamaga:** Ang alkohol ay nagdaragdag sa pamamaga sa katawan. Ang pamamaga ay nag-aambag sa pangkalahatang panghihina na nararamdaman ng mga tao kapag sila ay may sakit, kaya't maaaring may papel din ito sa mga sintomas ng hangover.
- » **Pagkakalantad sa Acetaldehyde:** Ang metabolismo ng alkohol, pangunahin sa atay, ay lumilikha ng compound na acetaldehyde, isang nakakalason, panandaliang by-product, na tumutulong sa pamamaga ng atay, pancreas, utak, gastrointestinal tract, at iba pang mga organo.
- » **Mini-withdrawal:** Habang umiinom, ang mga indibidwal ay maaaring maging kalmado, mas relaks, at sobra ang katuwaan, ngunit ang utak ay mabilis na nagsasaayos sa mga positibong epekto habang sinusubukan nitong mapanatili ang balanse. Bilang isang resulta, kapag nagsimula mawala ang buzz, ang mga tao ay maaaring mas hindi mapakali at mabalisa kaysa sa bago sila uminom.

Dahil magkakaiba ang mga indibidwal, mahirap hulaan kung gaano karaming inumin ang magiging sanhi ng isang hangover. Anumang oras na uminom ang mga tao hanggang sa pagkakalasing, may pagkakataon na magkakaroon sila ng hangover sa susunod na araw.

Kailan Tutok ang isang Hangover at Gaano Ito Katagal?

Ang mga sintomas ng hangover ay maaaring dumating sa pinakatuktok kapag ang konsentrasyon ng alkohol sa dugo sa katawan ay bumalik sa halos zero. Ang mga sintomas ay maaaring tumagal ng 24 na oras o mas mahaba.

Mapanganib ba o Masakit Lang ang mga Hangover?

Ang mga hangover ay maaaring kapwa masakit at mapanganib. Sa panahon ng isang hangover, ang atensyon ng isang tao, paggawa ng desisyon, at koordinasyon ng kalamnan ay maaaring huminang lahat. Gayundin, ang kakayahang magsagawa ng mahahalagang gawain, tulad ng pagmamaneho, pagpapatakbo ng makinarya, o pag-aalaga sa ibang tao ay maaaring negatibong maapektuhan.

Mayroon Bang Anumang mga Remedyo para sa isang Hangover?

Bagaman maraming mga remedyo para sa pagpapagaan ng mga hangover na nabanggit sa web at sa social media, wala pang napatunayan sa siyensya sa pagiging mabisa. Walang gayuma para sa pagtalo ng mga hangover—at oras lamang ang makakatulong. Kailangang hintayin ng isang tao na na malinis ng katawan ang mga nakakalason na mga by-product ng metabolismo ng alkohol, upang muling mag-hydrate, upang pagalingin ang nairitang tisyu, at maibalik sa normal ang mga kaligtasan sa

Karaniwang mga Alamat Tungkol sa mga Hangover

Alamat: Ang ilang mga pagkilos, tulad ng pag-inom ng kape o pagligo, ay maaaring makatulong na maiwasan o magamot ang isang hangover.

Katotohanan: Ang tanging paraan lamang upang ganap na maiwasan ang isang hangover ay ang hindi pag-inom ng alak kailanman o panatilihin ang pinakakaunting dami ng pag-inom ng alkohol. Walang gamot para sa isang hangover maliban sa oras.

Alamat: Ang pagkakasunud-sunod ng mga inumin ay makakaapekto sa isang hangover - tulad ng makukuha sa kasabihan, "beer bago uminom ng alak, hindi kailanman mas nagkakasakit."

Katotohanan: Sa pangkalahatan, kapag mas maraming alkohol ang ininom ng isang tao, mas malubha ang hangover. Totoo ito hindi alintana kung ang isang tao ay umiinom ng beer, alak, destilada na inumin, o isang kumbinasyon ng mga ito.

Alamat: Ang pag-inom ng alkohol sa umaga pagkatapos ng isang gabí nang inuman ay makakatulong na maiwasan ang isang hangover - isang kasanayan na kilala sa kolokyal bilang "isang buhok ng aso na kumagat sa iyo."

Katotohanan: Habang maaari nitong pansamantalang mabawasan ang ilan sa mga sintomas, maaari itong mag-ambag at pahabain ang pangkalahatang panghihina at iba pang mga sintomas ng hangover.

sakit at aktibidad ng utak. Walang paraan upang mapabilis ang paggaling ng utak mula sa paggamit ng alkohol— pag-inom ng kape, pagliligo, o pagkakaroon ng inuming nakalalasing sa kinaumagahan ay hindi makagagamot ng isang hangover.

Ang ilang mga tao ay kumukuha ng mabibili ng walang reseta na mga pampatanggal ng sakit (madalas acetaminophen) bago matulog upang mabawasan ang mga hangover. Mahalagang kilalanin na ang pagsasama ng alkohol at acetaminophen ay maaaring nakakalason sa atay. Tulad ng alkohol, ang ilang mga mabibili ng walang reseta na mga pampatanggal ng sakit, kabilang ang aspirin at ibuprofen, ay maaaring magdagdag sa paglabas ng acid at mairita ang lining ng tiyan. Maingat na gamitin zng mga gamot na ito bago o pagkatapos ng pag-inom ng alkohol.

Upang matulungan ang kanilang mga sintomas ng hangover, ang ilang mga tao ay bumaling sa mga inuming pang-isports na mayaman sa electrolyte o iba pang mga produkto, o kahit mga paggamot na intravenous (IV), sa pagsisikap na gamutin ang kawalan ng balanse sa electrolyte na sanhi ng pagdala ng pag-ihi at pagkawala ng likido bunga ng pag-inom. Hindi natagpuan ng mga pananaliksik ang isang ugnayan sa pagitan ng lawak ng mga pagkagambala ng electrolyte at ang kalubhaan ng mga hangover, o ang epekto ng mga idinagdag na electrolytes sa kalubhaan ng hangover. Sa karamihan sa mga tao, mabilis na maibalik ng katawan ang balanse ng electrolyte sa sandaling Imawala ang mga epekto ng alkohol.

Sa panghuli, ang tanging sigurado na lunas para sa isang hangover ay ang umiwas sa pagkakaroon nito sa pamamagitan ng pag-inom [nang katamtaman](#) o ang hindi pag-inom.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang: <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

Na-update May 2021