

Đối với nhiều người, một đêm uống rượu có thể dẫn đến đau đớn vào buổi sáng hôm sau và hậu quả đáng sợ của cảm giác nôn nao.

Khoa học cho chúng ta biết điều gì về hiện tượng này?

Nguyên nhân nào gây ra các triệu chứng điển hình của cảm giác nôn nao?

Và câu hỏi có lẽ cũng cũ như những cơn say - có biện pháp khắc phục thực sự nào không?



## Nôn nao Là gì?

Cảm giác nôn nao là một tập hợp các triệu chứng xảy ra do sử dụng rượu quá mức. Các triệu chứng điển hình bao gồm mệt mỏi, suy nhược, khát nước, nhức đầu, đau cơ, buồn nôn, đau dạ dày, chóng mặt, nhạy cảm với ánh sáng và âm thanh, lo lắng, khó chịu, đổ mồ hôi và tăng huyết áp. Cảm giác nôn nao có thể khác nhau ở mỗi người.

## Nguyên nhân Gây ra Triệu chứng Nôn nao Là gì?

Một số yếu tố có thể góp phần gây ra tình trạng nôn nao:

- » **Mất nước nhẹ:** Rượu ngăn chặn việc giải phóng vasopressin, một loại hormone do não sản sinh để gửi tín hiệu đến thận khiến thận giữ lại nước. Kết quả là rượu làm tăng đi tiểu và mất nhiều nước. Mất nước nhẹ dẫn đến các triệu chứng nôn nao như khát nước, mệt mỏi và đau đầu.
- » **Giấc ngủ bị gián đoạn:** Mọi người có thể ngủ nhanh hơn sau khi uống rượu, nhưng giấc ngủ của họ bị rời rạc và họ có xu hướng thức dậy sớm hơn. Điều này góp phần gây ra mệt mỏi, cũng như giảm năng suất làm việc.
- » **Kích ứng dạ dày:** Rượu trực tiếp gây kích ứng niêm mạc dạ dày và làm tăng tiết axit. Điều này có thể dẫn đến buồn nôn và khó chịu ở dạ dày.
- » **Viêm:** Rượu làm tăng tình trạng viêm trong cơ thể. Viêm nhiễm góp phần vào tình trạng khó chịu mà mọi người cảm thấy khi bị bệnh, vì vậy điều này cũng có thể đóng một vai trò trong các triệu chứng nôn nao.
- » **Tiếp xúc với acetaldehyde:** Sự chuyển hóa rượu, chủ yếu ở gan, tạo ra hợp chất acetaldehyde, một sản phẩm phụ độc hại, tồn tại trong thời gian ngắn, góp phần gây viêm gan, tụy, não, đường tiêu hóa và các cơ quan khác.
- » **Hội chứng cai rượu nhẹ:** Trong khi uống rượu, mọi người có thể cảm thấy thư giãn hơn, thoải mái hơn và thậm chí là hưng phấn, nhưng não bộ sẽ nhanh chóng thay đổi những tác động tích cực đó khi cố gắng duy trì sự cân bằng. Kết quả là, khi hưng phấn mất đi, mọi người có thể cảm thấy bồn chồn và lo lắng hơn trước khi họ uống.

## Các Chất Khác Góp phần Gây ra Triệu chứng Nôn nao

Rượu là thủ phạm chính gây ra cảm giác nôn nao, nhưng các thành phần khác của đồ uống có cồn có thể góp phần gây ra các triệu chứng nôn nao hoặc làm cho cảm giác nôn nao tồi tệ hơn.

- » Chất đồng hóa là các hợp chất, trừ rượu etylic, được tạo ra trong quá trình lên men. Những chất này góp phần tạo nên vị và mùi của đồ uống có cồn. Rượu sẫm màu hơn, chẳng hạn như rượu bourbon, thường có hàm lượng chất đồng hóa cao hơn rượu sáng màu, có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng nôn nao đối với một số người.
- » Sulphite là những hợp chất được thêm vào rượu vang như một chất bảo quản. Những người nhạy cảm với sulphite có thể bị đau đầu sau khi uống rượu vang.

Bởi vì các cá thể rất khác nhau, rất khó để dự đoán lượng đồ uống nạp vào sẽ gây ra cảm giác nôn nao ở mỗi người. Bất cứ lúc nào mọi người uống đến say, có khả năng họ sẽ có cảm giác nôn nao vào ngày hôm sau.

## Khi nào Cảm giác Nôn nao Đạt Đỉnh và Cảm giác Nôn nao Kéo dài Bao lâu?

Các triệu chứng nôn nao lên đến đỉnh điểm khi nồng độ cồn trong máu trong cơ thể trở về mức không. Các triệu chứng có thể kéo dài 24 giờ hoặc lâu hơn.

## Nôn nao Có Nguy hiểm không Hay Chỉ Gây Đau đớn?

Nôn nao có thể vừa đau vừa nguy hiểm. Trong khi nôn nao, sự chú ý, khả năng ra quyết định và phối hợp cơ bắp của một người đều có thể bị suy giảm. Ngoài ra, khả năng thực hiện các nhiệm vụ quan trọng, chẳng hạn như lái xe, vận hành máy móc hoặc chăm sóc người khác có thể bị ảnh hưởng tiêu cực.

## Có Bất kỳ Biện pháp Khắc phục nào cho Tình trạng Nôn nao không?

Mặc dù nhiều biện pháp khắc phục chứng nôn nao được đề cập trên web và trên mạng xã hội, nhưng không có biện pháp nào được khoa học chứng minh là có hiệu quả. Không có thuốc thần nào để đánh bại những cơn nôn nao - mà chỉ có thời gian mới có thể giúp được. Một người phải đợi cơ thể hoàn thành việc đào thải các sản phẩm phụ độc hại của quá trình chuyển hóa rượu, để bù nước, chữa lành các mô bị kích thích và phục hồi miễn dịch cũng như hoạt động của não trở lại bình thường. Không có cách nào để tăng tốc độ phục hồi của não sau khi sử dụng rượu — uống cà phê, đi tắm hoặc uống đồ uống có cồn vào sáng hôm sau sẽ không chữa khỏi cảm giác nôn nao.

Một số người dùng thuốc giảm đau không kê toa (thường là acetaminophen) trước khi đi ngủ để giảm thiểu cảm giác nôn nao.

Điều quan trọng là phải biết rằng sự kết hợp của rượu và acetaminophen có thể gây độc cho gan. Giống như rượu, một số loại thuốc giảm đau không kê toa, bao gồm aspirin và ibuprofen, có thể làm tăng giải phóng axit và gây kích ứng niêm mạc dạ dày. Hãy thận trọng khi sử dụng các loại thuốc này trước hoặc sau khi uống rượu.

Để giúp giảm bớt các triệu chứng nôn nao của mình, một số người chuyển sang sử dụng đồ uống thể thao giàu chất điện giải hoặc các sản phẩm khác, hoặc thậm chí là phương pháp điều trị bằng đường tĩnh mạch (IV), trong nỗ lực điều trị tình trạng mất cân bằng điện giải do tăng đi tiểu và mất nước do uống rượu. Nghiên cứu đã không tìm thấy mối tương quan giữa mức độ gián đoạn điện giải và mức độ nghiêm trọng của cảm giác nôn nao, hoặc tác động của các chất điện giải bổ sung đối với mức độ nghiêm trọng của cảm giác nôn nao. Ở hầu hết mọi người, cơ thể sẽ nhanh chóng khôi phục sự cân bằng điện giải một khi tác động của rượu giảm bớt.

## Những Làm tương Thường gặp về Nôn nao

**Làm tương:** Một số hành động, chẳng hạn như uống cà phê hoặc đi tắm, có thể ngăn ngừa hoặc chữa khỏi chứng nôn nao.

**Sự thật:** Cách duy nhất để tránh hoàn toàn cảm giác nôn nao là hoàn toàn không uống rượu hoặc giữ lượng rượu nạp vào cơ thể ở mức tối thiểu. Không có cách nào chữa khỏi cảm giác nôn nao, ngoại trừ thời gian.

**Làm tương:** Thứ tự đồ uống sẽ ảnh hưởng đến cảm giác nôn nao - như được mô tả trong câu nói, “uống bia trước rượu sẽ không bao giờ khiến bạn bị bệnh”.

**Sự thật:** Nói chung, một người càng uống nhiều rượu, cảm giác nôn nao sẽ càng tồi tệ hơn. Điều này đúng bất kể một người uống bia, rượu, rượu chưng cất hay kết hợp những thứ này.

**Làm tương:** Uống một ly đồ uống có cồn vào buổi sáng sau một đêm uống rượu sẽ giúp tránh cảm giác nôn nao—một thói quen được gọi một cách thông tục là “lấy độc trị độc”.

**Sự thật:** Dù điều này có thể tạm thời giảm thiểu một số triệu chứng nhưng có thể góp phần và kéo dài tình trạng khó chịu cũng như các triệu chứng khác của cảm giác nôn nao.

Cuối cùng, biện pháp khắc phục chắc chắn duy nhất cho cảm giác nôn nao là tránh bị say rượu bằng cách uống rượu vừa phải hoặc không uống rượu.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <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

Cập nhật Tháng 5/2021