

Những cách giã rượu sai lầm nhiều người thường mắc phải

Mỗi năm thế giới có hơn một triệu người tử vong do uống rượu và tai nạn liên quan đến nó. Do đó, cần phải biết những điều kiêng kị sau khi uống rượu để tránh điều đáng tiếc xảy ra.

1. Không nên lập tức đi ngủ

Rượu chủ yếu do gan xử lí, việc lập tức đi ngủ sẽ khiến các cơ quan dần đi vào trạng thái nghỉ ngơi. Điều này đặc biệt không tốt đối với gan. Sau khi uống rượu xong nên dùng nước lạnh để rửa mặt, sau đó ngồi nghỉ. Trong trường hợp uống quá nhiều, càng không được ngủ vì rất dễ bị ngộ độc rượu dẫn đến hôn mê. Để tránh trường hợp này, cứ một đến hai tiếng cho người say uống nước cho đến khi tỉnh rượu thì thôi.

2. Không nên dùng thuốc giải rượu

Thuốc giải rượu tạm thời có thể đưa cơ thể thoát khỏi trạng thái say, nhưng trên thực tế lại kéo dài thời gian say. Sau khi uống rượu ngoài uống nhiều nước, nên dùng các nước uống cho người hoạt động nhiều, bổ xung chất điện giải.

3. Không nằm thảm điện

Uống quá nhiều rượu làm cơ thể mất khả năng điều tiết nhiệt độ. Lúc này nên chú ý giữ ấm cho cơ thể, nhưng tuyệt đối không nằm thảm điện, đặc biệt là những người mắc các bệnh liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, bệnh động mạch vành. Nếu cảm thấy lạnh, có thể dùng chăn lông, hoặc túi giữ ấm, nên uống nhiều nước. Khi sử dụng tránh để nhiệt quá cao dẫn đến bỏng.

4. Uống rượu xong không nên uống cà phê, nước chè quá đặc hoặc nước có ga



Sau khi uống rượu không nên uống quá nhiều cà phê dẫn đến tình trạng thiếu nước trầm trọng; cũng không nên uống nước chè đặc, khiến tim mạch đập quá nhanh; không nên uống nước có ga, như vậy sẽ đẩy nhanh quá trình hấp thu cồn, không tốt đối với gan và dễ gây viêm loét dạ dày cấp tính.

5. Không nên dùng thuốc hạ sốt

Cồn trong rượu sẽ phản ứng hóa học với các thành phần trong thuốc tạo nên những chất có hại cho cơ thể. Đặc biệt thuốc hạ sốt có Paracetamol sẽ sản sinh ra các chất độc, dẫn đến tình trạng viêm gan, thậm chí gây nên những tổn thương vĩnh viễn. Nếu cần uống thuốc, nên đợi sang ngày thứ hai hãy dùng. Ngoài ra, không nên sử dụng các thuốc như kháng sinh, thuốc hạ đường huyết, hạ huyết áp.

6. Không nên lập tức đi tắm

Cho dù là nước nóng hay lạnh đều không nên. Nước nóng hay tắm hơi dễ dẫn đến tình trạng khí nóng tập trung trên cơ thể, khiến trạng thái say kếp dài, thậm chí gây buồn nôn hoặc ngất lịm. Nước lạnh, không những không thể tỉnh rượu mà còn khiến gan thiếu hụt lượng đường glucose trong máu , lại cộng thêm nước lạnh kích thích khiến huyết quản co lại và bị cảm.

7. Không nên vận động mạnh

Sau khi uống rượu dễ dẫn đến tình trạng mất nước, lúc này tiến hành vận động mạnh sẽ làm tình trạng mất nước càng thêm trầm trọng. Đặc biệt không đi bơi, làm cơ thể vận động mạnh, chóng mặt, ngất, chuột rút.

(Theo Đời Sống & Pháp Luật)