

TỪ RƯỢU ĐẾN BIA

Bác sĩ Lê Văn Thu

Nam vô tửu như kỳ vô phong. Cờ không gặp gió thì cờ không bay được, trông thật ừ ừ; mà còn gặp mưa nữa thì thậm chí thảm. Nhưng có thật là rượu tạo phong độ cho đàn ông? Hay ngược lại?

Chúng ta đọc truyện kiếm hiệp của Kim Dung hẳn thấy Lệnh Hồ Xung lúc thì để lòng bay bổng theo hình bóng cô tiểu sư muội xinh xắn Nhạc Linh San trong lúc đơn độc nhâm nhi ly rượu trên đỉnh Hoa Sơn lạnh giá, lúc thì kết giao bằng hữu cách rất tiêu sái qua sự đồng cảm về rượu với các lãng tử giang hồ trên đường phiêu bạt. Cũng qua Kim Dung, chúng ta thấy Tiêu Phong một lần uống cách rất hào sảng để kết bằng hữu với chàng thư sinh si tình và chung thủy nhất mực Đoàn Dự; nhưng trong một lần uống khác tại Tụ Hiền Trang, chàng đã phải bị phần dút tình với những người đã từng coi chàng là bằng hữu mà nay trở thành kẻ thù quyết một trận tử sinh. Nhớ nhưng cũng cần rượu, mà hận đời cũng cần rượu. Kết giao cũng qua rượu, mà dút tình cũng qua rượu!

Các bọm nhậu của chúng ta, đặc biệt là ở trong nước, ngắt ngưỡng bên bàn tiệc, ngoài góc phố, trên vỉa hè, chén chú chén anh, làm hết kết bia này đến hũ rượu kia - từ Con Cọp đến Heineken, whisky hay cognac, ông già đi bộ đến vodka, rượu cao cấp hay rượu rẻ tiền - mời nhau từng ly, chia nhau từng hớp, gắp cho nhau từng miếng xoài, chia nhau từng trái ớt, thật không hổ danh đệ tử của Lưu Linh. Và ... gần đây, trong phim Hàn, người ta cứ lấy soju làm món giải sầu, không phân biệt ông già bà cả đã nhăn nheo khoẻ mắt, da mỗi tóc bạc, hay trai gái còn đang mơn mớn đẹp hớp hồn.

Ôi rượu ơi, mi là thứ chi mà được nhiều người say mê tìm đến với đủ cả hi vọng ái ố? Mi là thứ chi mà gieo bao sầu khổ cho người uống với các bệnh nan y mãn tính, để lại các hệ lụy cho cuộc đời với những đản vật triền miên, cũng như cho người thân trong gia đình các cảnh biệt ly âm dương cách trở?

TO DRINK OR NOT TO DRINK? Uống hay đừng uống là một câu hỏi khó trả lời. Khó vì là một câu hỏi đã được các chuyên gia về sức khoẻ và đầu bút tóc mà

vẫn không tìm được câu trả lời đúng nhất do cái phức tạp của vấn đề, giữa cái tốt và cái xấu, giữa cái nối kết của tình thân với sự tan hoang của gia đình và xã hội do rượu mang lại. Để có câu trả lời cho từng trường hợp, từng cá nhân, từng hoàn cảnh, ta thử tìm hiểu tác dụng của rượu trên con người.

UỐNG RƯỢU TẠI MỸ

Tại Mỹ, theo thống kê từ năm 2006 đến 2010, cứ mỗi năm, uống rượu quá nhiều đã cướp đi gần 90 ngàn mạng sống (do bệnh và tai nạn), làm mất đi năng lực sản xuất của 2 triệu rưỡi người. Ngoài ra, uống rượu quá nhiều còn là nguyên nhân của 1/10 số tử vong ở lứa tuổi lao động 20-64, và là mất mát kinh tế cỡ 249 tỉ đôla trong năm 2010 cho quốc gia.

Ở Hoa Kỳ, ‘a drink’ (tạm dịch: một lều rượu)¹ được định nghĩa là 12 fl oz bia (5 độ cồn), 5 fl oz rượu nho (12 độ cồn), và 1,5 fl oz rượu mạnh 80-proof (40 độ cồn).

1. **Thế nào là uống quá nhiều?** ‘Uống quá nhiều - excessive drinking’ là uống trên mức một lều rượu mỗi ngày. Nó gồm 2 kiểu uống:

a. **Kiểu uống ‘say’ (binge drinking²):**

Theo định nghĩa của Viện Khảo cứu Quốc gia về Nghiện và Lạm dụng Rượu (The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism – NIAAA) là kiểu uống quá nhiều rượu trong một bữa nhậu (nam uống trên 5 lều, nữ uống trên 4 lều); với lượng rượu này chui vào cơ thể trong thời gian một bữa nhậu khoảng 2 tiếng thì nồng độ rượu trong máu sẽ đạt 0.08 và người uống sẽ say, mất kiểm soát hành vi của mình. Nếu lái xe sau khi uống kiểu này với nồng độ rượu trong máu vượt quá 0.08 thì thế nào bạn cũng “được” cảnh sát mời về nằm áp và có khả năng bị rút bằng lái xe. Việc say rượu cũng còn tùy thuộc nhiều yếu tố: cân nặng, giới tính, tỉ lệ mỡ trong thân thể, bụng no hay trống. Ngoài ra, nếu lại uống các loại thuốc như thuốc chống dị ứng (thể hệ thứ nhất) chung thì chỉ cần một lều rượu cũng đủ xếp bạn vào ‘DUI – driving under influence’ trong tầm nhìn radar của cảnh sát công lộ.



- b. **Kiểu uống ‘liên tu’ (heavy drinking³):** là nữ uống hơn 8 lềung mỗi tuần, nam uống hơn 15 lềung mỗi tuần, ngày này qua tháng nọ (liên tu bất tận). Kiểu uống này sẽ giúp các công ty sản xuất rượu bia phát tài to.

2. Thế nào là uống vừa phải? Theo Dietary Guidelines for Americans, được coi là ‘uống rượu vừa phải – moderate drinking’ là khi phái nữ uống không quá 1 lềung/ngày và phe nam uống không quá 2 lềung/ngày. Tuy nhiên, có một số đối tượng không nên uống rượu, dù chỉ là ‘uống vừa phải’; đó là:

- Phụ nữ đang mang thai hay có ý định sẽ mang thai,
- Người đang dùng các loại thuốc, dù là bán tự do trên kệ, có phản ứng xấu khi thuốc hoà tan với rượu trong máu; thí dụ thuốc chống dị ứng diphenhydramine (1st generation antihistamines) sẽ gia tăng khả năng ức chế hệ thần kinh trung ương của rượu,
- Người dưới 21 tuổi,
- Người vừa phục hồi sau cuộc cai nghiện rượu, hay người không tự kềm chế được lượng rượu uống (loại người mềm môi chén mãi tít cung thang!),
- Người mắc các bệnh mà rượu có thể làm trầm trọng thêm, như bệnh gan chằng hạn,
- Người đang lái xe, sắp lái xe, sử dụng máy móc cơ khí trong hãng xương, hay làm những công việc đòi hỏi phải tỉnh táo, lanh lợi, tháo vát.

TÁC ĐỘNG CẤP THỜI CỦA RƯỢU KHI VÀ NHẬU SAY

Khi vừa nhậu xin, người ta có thể:

- Bị các chấn thương, từ đụng xe, té ngã, đến chết đuối, phỏng, v.v., do không tự kiểm soát được hành vi của mình.
- Đánh người, giết người, tự tử, hiếp dâm, hay hành hung chính người nhà của mình.
- Nhiễm độc rượu, huyết áp tăng cao, tai biến mạch máu não, truy tim mạch.
- Làm tình bừa bãi với nhiều người; làm tình lúc không tự chủ dễ đưa đến mang thai ngoài ý muốn, hoặc mắc các bệnh hoa liễu, vì không dùng các phương tiện ngừa thai hay ngừa bệnh.
- Riêng với phụ nữ: Sảy thai (miscarriage), thai chết trong bụng (stillbirth) mà không biết cho

đến khi đẻ, hay bị hội chứng thai nhi nhiễm độc rượu (fetal alcohol spectrum disorders).

Khi nhậu xin, bạn có thể mắc một hội chứng gọi là ‘nhiễm độc rượu - alcohol poisoning’:

- Lẫn lộn (confusion)
- Đi đứng lạng quạng (loss of coordination)
- Ói mửa (vomiting)
- Kinh giật (seizures)
- Thở không đều hoặc chậm (irregular or slow breathing - ít hơn 8 nhịp mỗi phút)
- Da tái xanh (blue-tinged or pale skin)
- Thân nhiệt hạ (hypothermia)
- Mơ hồ, ngơ ngẩn (stupor – when someone’s conscious but unresponsive)
- Mê man (unconsciousness – passing out)



Biện pháp giúp đỡ người say xin:

Đừng:

- **Đừng để người say ngủ một mình.** Nồng độ rượu tiếp tục gia tăng trong máu qua việc rượu tiếp tục được hấp thụ qua đường tiêu hoá dù họ đã ngừng uống. Khi nồng độ rượu gia tăng, người uống càng mất kiểm soát hành vi của họ dễ đưa đến việc họ có hành động nguy hiểm cách vô thức.
- **Đừng cho người say uống cà phê.** Rượu đã làm người say mất nước (vì tiểu nhiều). Cà phê cũng làm lợi tiểu sẽ khiến người say mất thêm nước. Cơ thể cạn nước nặng sẽ đưa đến hư hại não bộ.
- **Đừng bắt người say phải ói ra.** Người say mất kiểm soát bản thân dễ hít phải chất ói vào cuống phổi gây nghẹt thở chết người hoặc nhiễm trùng phổi cấp tính rất nguy hiểm.
- **Đừng bắt người say phải đi lại.** Dù mình đi cạnh để dìu họ, cả hai vẫn có thể dễ bị té ngã.
- **Đừng bắt người say phải tắm nước lạnh** vì rượu đã làm thân nhiệt họ giảm; tắm nước lạnh sẽ làm thân nhiệt họ giảm thêm rất nguy hiểm.
- **Đừng cho họ uống thêm rượu,** vì nồng độ rượu trong máu có thể lên đến mức quá nguy hiểm mà cơ thể họ



không chịu nổi. Các bọm rượu nên bỏ thói quen “đô đô”, “bottle up”, “trăm phần trăm” ép nhau uống, kéo bạn nhậu của mình có thể “thăng” ngay trong tiệc nhậu, ân hận một đời.

Nên:

- Bắt họ **thức** và giữ họ ở vị thế **ngồi**.
- Nếu họ **tĩnh** thì cho họ **uống nước ấm**.
- Nếu họ **bất tĩnh** nhưng thờ đều thì cho họ **nằm xuống ở thế nghiêng một bên**.
- **Giữ thân thể họ ấm** bằng cách đắp chăn mền hay mặc quần áo ấm cho họ.
- **Ở bên cạnh họ** để theo dõi và giúp đỡ khi cần. Nếu thấy nguy hiểm vượt ngoài khả năng của mình thì gọi nhân viên cứu cấp (tại Mỹ xin gọi 911) đến giúp. Một thực tế phũ phàng là khi nhân viên cấp cứu đến nhà mà thấy nạn nhân chỉ là do say xỉn, thường thì họ không mấy bận mà trong công tác cấp cứu lắm, mặc dù họ vẫn làm đầy đủ bổn phận theo lương tâm chức nghiệp.

TÁC ĐỘNG LÂU DÀI TRÊN SỨC KHOẺ DO UỐNG RƯỢU QUÁ NHIỀU

Khi uống rượu lâu ngày chầy tháng, người ta sẽ phát triển các loại bệnh kinh niên hay gây các vấn đề xã hội trầm trọng khác:

- Huyết áp cao, bệnh tim, tai biến mạch máu não, bệnh gan, và các bệnh đường tiêu hoá.
- Ung thư vú, miệng, yết hầu, thanh quản, thực quản, gan, ruột già và trực tràng.
- Giảm trí nhớ, giảm khả năng học tập.
- Suy dinh dưỡng.
- Mắc bệnh tâm thần, như trầm cảm và lo âu.
- Bất lực, xáo trộn sinh lý.
- Xáo trộn kinh nguyệt, mãn kinh sớm.
- Xương yếu, dễ gãy xương.
- Bị rắc rối trong cuộc sống, gia đình, xã hội, công việc (nóng tính, bạo lực trong gia đình, đánh đập con cái, hiếp dâm, ăn cắp, đánh người, hao hụt ngân sách gia đình, chống báng xã hội).
- Nghiện rượu.

RƯỢU VÀ CÁC BÀ BẦU

Phụ nữ mang thai có được uống rượu không, dù chỉ là một ly vang nhỏ hay một hớp sâm banh? Có hai khuynh hướng: phe bác sĩ chống thì bảo hoàn toàn không được đụng đến rượu khi quý chị có ý định mang bầu; phe bác sĩ thuận thì nói uống chút chút năm thì

mười hoạ chẳng sao cả. Các ông chồng cũng hoang mang: có ông quá thương vợ thì “ok, go ahead”, uống tí có sao đâu; có ông quá thương đứa con nằm trong bụng vợ thì “please, don’t”, đừng làm khổ đứa con vì một chút đam mê men rượu!

Trong nhiều thập niên nghiên cứu, người ta đã biết chắc chắn rằng các bà uống rượu kiểu ‘liên tu’ trong thời gian mang bầu đã cho ra đời những đứa con tật nguyền bẩm sinh. Nhưng còn các bà chỉ uống chút đỉnh kiểu năm thì mười hoạ thì chưa bác sĩ nào biết được hậu quả trên đứa con ra sao.

Theo Bác sĩ Jacques Moritz, giám đốc ngành phụ khoa tại Bệnh viện St. Luke’s-Roosevelt ở New York, thì lượng rượu dù ít cách mấy cũng không an toàn cho phụ nữ mang thai. Bác sĩ David Gary, phó giáo sư (associate professor) ngành sản phụ khoa tại Đại học Y khoa Albert Einstein, đồng thời là chủ tịch của toán chuyên trách Hội chứng Thai nhi Nhiễm độc Rượu (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) tại Hiệp hội Sản Phụ khoa Hoa Kỳ (American College of Obstetricians and Gynecologists) ở District II/NY, đồng ý với quan điểm của BS Moritz.



Thế tặng các bà bầu mỗi người một khác. Bà nào có mức điều tố (enzyme) cao thì dễ đánh tan được rượu và loại nó ra khỏi cơ thể nhanh; bà nào có mức điều tố thấp thì lượng rượu lưu lại trong máu lâu, và thai nhi vì thế “soi” rượu nhiều hơn.

Vì còn nhiều điều chưa biết về việc rượu tác động lên thai nhi thế nào, Cơ quan Kiểm soát Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), Tổng lý Y tế Hoa Kỳ (U.S. Surgeon General)⁴, Hiệp hội Sản Phụ khoa Hoa Kỳ (American College of Obstetricians and Gynecologists), và Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics) đều khuyên các bà chớ nên uống rượu khi mang thai hay chuẩn bị mang thai, bởi vì qua thống kê, các thai phụ uống rượu sẽ có nguy cơ sinh ra những đứa con bị Hội chứng Thai nhi Nhiễm độc Rượu (chậm nói, chậm hiểu, kém thông minh, mặt dị hình, đầu nhỏ, lùn, nhẹ cân, mắc các bệnh liên quan đến thính lực, thị lực, tim, thận, xương, và bệnh tâm thần).

Mặc dù chưa có bằng chứng rõ rệt về tác động của rượu trên thai nhi nếu chỉ uống chút đỉnh trong một dịp vui nào đó, các bác sĩ chuyên môn cũng vẫn khuyên các thai phụ cẩn thận và cân nhắc kỹ trước khi uống. Tất cả là vấn đề cá nhân; nhịn uống rượu vì sức khoẻ

của đứa con còn trong bụng mình là một hy sinh thật đẹp biểu hiện tình mẫu tử thiêng liêng. Còn nếu các bà mang bệnh gan, có khuynh hướng dễ mắc chứng nghiện rượu, đang dùng thuốc có tính kỵ rượu, thì chớ nên đụng tới rượu, dù không mang thai.

RƯỢU VÀ VIỆC CHO CON BÚ SỮA MẸ

Khi các bà cho con bú sữa mình (breast feeding) mà còn uống rượu là một việc làm hết sức nguy hiểm. Rượu sẽ vào sữa qua máu; nồng độ rượu trong máu mình thế nào thì sữa cũng có nồng độ rượu như thế ấy. Khả năng loại bỏ rượu ra khỏi cơ thể của trẻ sơ sinh chỉ bằng nửa khả năng của người lớn. Rượu có thể làm trẻ nhỏ chậm phát triển về vận động (impaired motor development) và tác động lên hình thái ngủ (sleep patterns) của chúng. Rượu cũng làm giảm sự sản xuất sữa của người mẹ. Sự hiện diện của rượu trong sữa sẽ làm trẻ em bú ít đi cỡ 20% (chắc là do sữa mất ngon, mất ngọt, vì vị đắng chát của rượu?).

Nếu các bà vẫn muốn uống rượu khi cho con bú sữa mẹ thì hãy đợi khi sữa sạch rượu rồi hãy cho bú; mà một lượng rượu (12 oz bia 5%, 5 oz vang 12%, 1,5 oz rượu mạnh 40%) phải mất 2 đến 3 tiếng mới được lọc hết khỏi máu, tùy theo cân nặng của các bà. Nếu thêm rượu, các bà cũng có thể cho con bú xong rồi mới uống rượu, vì như vậy rượu có đủ thì giờ biến khỏi sữa trước khi đến cỡ cho bú lần tới.

RƯỢU VÀ HUYẾT ÁP

Uống quá nhiều rượu sẽ làm huyết áp tăng đến mức có hại cho sức khỏe của bạn. Huyết áp có thể lên cao tạm thời sau khi bạn uống 3 lượng rượu trong một lần nhậu. Nhưng nếu uống kiểu 'liên tu' từ ngày này qua tháng nọ thì sẽ dẫn đến chứng huyết áp cao kinh niên. Đang từ uống kiểu liên tu chuyển qua kiểu uống vừa phải thì huyết áp kỳ thu tâm (systolic blood pressure) sẽ giảm được từ 2 đến 4 mmHg (mili mét cột thủy ngân) và huyết áp kỳ trương tâm (diastolic blood pressure) sẽ giảm được từ 1 đến 2 mmHg. Để giúp hạ huyết áp cao, người uống kiểu liên tu nên giảm lượng rượu uống từ từ trong vòng 1 đến 2 tuần; chớ nên ngừng uống rượu đột ngột vì cách này có thể làm huyết áp tăng lên quá cao trong dăm bảy ngày.

Nếu bạn bị huyết áp cao thì chớ nên uống rượu, hoặc nên uống vừa phải. Đàn bà chỉ nên uống một lượng rượu mỗi ngày dù ở bất cứ tuổi nào; các cụ ông trên 65 tuổi cũng chỉ nên uống



một lượng mỗi ngày, còn nếu các bác trai tuổi xuân dưới 65 thì được phép uống 2 lượng rượu mỗi ngày. Nên nhớ rằng, rượu nào cũng chứa nhiều năng lượng: uống lăm vào thì chỉ tổ làm các ông các bà lên cân, mập thù lù trông chán lăm, và sự lên cân cũng lại là một trong những yếu tố làm huyết áp tăng cao thêm.

Tương chúng ta cũng nên biết thêm một số điều liên quan đến **rượu vang đỏ**:

- Ở tuổi trên 50, người ta dễ bị nguy cơ mắc chứng truy tim và tai biến mạch máu não; một ly rượu vang đỏ có thể giúp giảm thiểu nguy cơ này, ngay dù với người mắc chứng huyết áp cao. Nên nhớ, sở dĩ có điều lợi ích này là do tác dụng antioxidant của vang đỏ, giúp hạ mức cholesterol trong máu, chứ rượu nho đỏ không làm hạ huyết áp.
- Ở tuổi dưới 50, nhất là với các bà, thì kết quả không rõ ràng là rượu vang đỏ có giúp gì được hay không; trái lại, rượu nói chung còn làm các bà dưới 50 tuổi tăng nguy cơ bị ung thư vú.

Tóm lại, uống quá 2 lượng rượu một ngày có thể gây chứng cao huyết áp. Uống hơn 2 lượng trong một lần nhậu có thể làm huyết áp của một số người tăng vọt cấp thời dẫn đến chứng tai biến mạch máu não. Uống bia hay rượu mạnh không thành vấn đề; vấn đề là ở số lượng rượu bạn tiêu thụ! Và mỗi cơ thể, mỗi hoàn cảnh đều có đáp án riêng; hãy đem chuyện uống rượu của mình bàn với bác sĩ gia đình xem sao, bạn nhé!

RƯỢU VÀ SEX

Người ta thường nghĩ một hai ly rượu hay một vài chai bia có thể giúp người uống thư giãn hay ngay cả hứng tình (sexual arousal) hơn. Thế nhưng liệu rượu có giúp người ta làm tình (sexual intercourse) ngon lành hơn thì lại là một câu hỏi khó trả lời.

Chúng ta cần tìm hiểu rượu tác động như thế nào trên cơ thể để liệu mà uống nếu muốn có được một cuộc 'giao tình' lý thú. Tác động ấy cũng phụ thuộc vào cân nặng, phái tính, tuổi tác và các yếu tố khác của người uống:

- Rượu là chất ức chế hệ thần kinh trung ương: Nó ức chế cơ năng hô hấp, sự lưu thông máu và làm mất đi sự nhạy cảm của các đầu dây thần kinh, là những cơ quan quan trọng cho sự hứng tình và khoái ngất (orgasm). Để cuộc làm tình được hoàn hảo, người ta không nên uống rượu, hoặc có uống

thì cũng chỉ một vài ly để hệ thần kinh trung ương còn tỉnh táo mà chủ động mọi sự.

- *Rượu làm cơ thể mất nước do tiểu nhiều*: Mất nước thì giảm lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục, có nghĩa là giảm sự cung cấp oxy cho vùng liên hệ mà hậu quả là bớt nhạy cảm. Để tránh mất nước, người ta nên uống thêm nước khi uống rượu.
- Sự mất nước do uống rượu sẽ làm giảm bớt lượng máu tới dương vật (nên biết: dương vật cương được là do máu tràn xuống thể xoang – cavernous bodies - của nó và tồn trữ ở đó cho đến khi mất hứng), đồng thời làm tăng lượng angiotensin, là loại hooc-môn có liên hệ với chứng liệt dương. Kết hợp cả ba yếu tố do tác động của rượu: giảm lượng máu tới dương vật, tăng lượng hooc-môn angiotensin và ức chế hệ thần kinh trung ương, người nam khó mà giữ được dương vật cương lâu.
- Rượu làm mất nước sẽ khiến người ta mệt mỏi, nhứt đầu, và với phái nữ còn làm khô âm đạo. Mệt mỏi nhứt đầu thì chẳng ai còn hứng thú mà làm chuyện chăn gối. Âm đạo khô thì sẽ bị đau đớn khi giao hợp; đau thế thì sợ không muốn giao hợp nữa.

[Nhắc nhở quan trọng: Khi người nam hay nữ bị nhứt đầu do rượu, họ thường tìm Tylenol (acetaminophen) để uống, nhưng có biết đâu rằng **Tylenol, tức acetaminophen, và rượu kỵ nhau**. Nếu uống quá 10 grams Tylenol một lúc là có thể bị sưng gan cấp tính. Nếu đã uống nhiều rượu mà còn dùng Tylenol, mặc dầu với lượng ít hơn 10 grams, cũng có thể bị hư gan (liver necrosis), tiêu đời tức thì. Để biết thêm chi tiết về tác dụng tai hại của Tylenol trên người uống rượu, xin mời đọc bài viết khá đầy đủ của BS Trần Mạnh Ngô, M.D., Ph.D., trên trang mạng '<http://hoangfamily.biz/a547/xin-dung-uong-ruou-voi-tylenol>'.]

- Rượu làm người nam bớt nhạy cảm, mất nhiều thì giờ mới đạt khoái ngất, nên chậm hay khó xuất tinh. Ngược lại, đối với người mắc chứng xuất tinh sớm - *tốt đầu mới vừa dúi dũi vô cung mà nước phào đã nổ ùng ra chiếu* (HXH) - thì các nhà nghiên cứu khuyến khích dùng rượu để giải quyết vấn đề. Thực ra, để 'điều trị' chứng xuất tinh sớm còn có nhiều phương pháp khác, nhưng không thuộc phạm vi bài này, nên người viết 'miễn bàn' ở đây.

Tóm lại, rượu là con dao hai lưỡi cho đời sống tình dục. Biết dùng nó thì cặp đôi sẽ thoải mái và hạnh phúc. Còn cứ như Trích Tiên Lý Bạch tự trách trong bài thơ dưới đây thì chán mở đời:

Tam bách lục thập nhật,
Nhật nhật tuý như nê.
Tuy vi Lý Bạch phụ,
Hà dị Thái Thường thê.

tạm dịch nôm:

Ba trăm sáu mươi ngày,
Ngày nào cũng xin say.
Bà xã tui Lý Bạch:
Vợ Thái Thường, chẳng sai.

(Giải nghĩa: Trong ba trăm sáu chục ngày, ngày nào Lý Bạch tôi cũng nết rượu, nên bà xã chẳng xơ múi được gì, xem ra không khác nào vợ Thái Thường cả đời chẵn đơn gối chiếu vì ông chồng còn mãi "giữ mình chay tịnh" để lo việc thờ cúng).



RƯỢU VÀ BỆNH GAN



Phàm là người, dù thuộc giới bình dân hay trường giả, thợ thuyền hay trí thức, một khi đã biết uống rượu thì đều biết rượu và gan có liên hệ với nhau, và đều biết rõ hậu quả xấu của rượu trên gan, nhưng chẳng mấy ai muốn nhớ đến nó khi đã ngồi vào bàn tiệc.

Gan là cơ quan khá lớn nằm kín đáo sau mấy đốt xương sườn phía dưới bên phải. Nó cân nặng cỡ 3 pounds. Gan có nhiều công dụng: Nó giúp biến các thức ăn đồ uống thành năng lượng và chất bổ dưỡng giúp cơ thể con người sống và phát triển. Gan cũng giúp thanh lọc các chất độc ra khỏi cơ thể.

Rượu là kẻ thù của gan, và ngược lại: Rượu có thể làm tổn thương và huỷ hoại các tế bào gan. Ngược lại, gan tìm cách phân hoá rượu, tức phá huỷ phân tử rượu, để loại rượu ra khỏi cơ thể. Khi uống quá nhiều rượu thì gan bị tổn thương vì làm việc quá sức.

Có ba loại bệnh gan do tác động của rượu gây ra: bệnh gan nhiễm mỡ do rượu (alcoholic fatty liver disease),

bệnh viêm gan do rượu (alcoholic hepatitis), và bệnh xơ gan do rượu (alcoholic cirrhosis).

1. **Bệnh gan nhiễm mỡ do rượu:** Bệnh này do tích tụ mỡ trong tế bào gan. Đây là giai đoạn sớm nhất của bệnh gan do rượu (trước hai bệnh kia). Thường thì người ta không thấy triệu chứng gì. Nếu có triệu chứng, thì đó là mệt mỏi, nhược sức, và thấy lẩn cấn trong bụng phía trên bên phải (discomfort localized to the right upper abdomen). Điều tố gan (liver enzymes) có thể tăng cao, nhưng thường thường thử nghiệm cơ năng gan (liver function) vẫn tốt. Nhiều người uống rượu kiểu liên tu thường mắc chứng gan nhiễm mỡ. Bệnh này có thể tự lành nếu người uống bỏ rượu kịp thời.
2. **Bệnh viêm gan do rượu:** Ngoài việc mỡ tụ trong các tế bào, gan còn bị viêm và chớm hoá sẹo. Người bệnh có các triệu chứng như ăn mất ngon, ói, mửa, đau bụng, nóng sốt và vàng da. Điều tố gan tăng cao, thử nghiệm cơ năng gan bất thường. Có đến 34% người uống rượu kiểu liên tu bị chứng này, và trong số đó đã có 55% bị xơ cứng gan. Chứng viêm gan do rượu có thể nhẹ, nhưng cũng có thể nặng. Gan bị viêm nhẹ có thể tự lành nếu người uống bỏ rượu kịp thời. Bệnh có thể biến thành nặng rất bất ngờ (severe alcoholic hepatitis) và dẫn tới nhiều biến chứng trầm trọng, kể cả gan suy, và chết.
3. **Bệnh xơ gan do rượu:** Là chứng tổn thương gan do rượu nặng nhất, với sẹo rải rác khắp gan và các mô lành mềm bị phá huỷ để được thay thế bằng mô sẹo cứng. Từ 10 đến 20% số người uống rượu kiểu liên tu sẽ mắc bệnh xơ gan. Triệu chứng bệnh xơ gan do rượu tương tự triệu chứng bệnh viêm gan do rượu. Khi đã trở thành bệnh này rồi thì gan hết có cơ hội tự lành hay chữa khỏi. Tuy nhiên, nếu ngưng uống rượu thì triệu chứng có thể khá hơn và gan đỡ bị tổn thương thêm.

Các chứng bệnh trên diễn tiến theo trình tự: từ gan nhiễm mỡ - qua viêm gan - rồi xơ gan. Tuy nhiên, cũng có người bị xơ gan ngay mà không cần qua giai đoạn viêm gan. Cũng có người bị viêm gan mà không bao giờ biểu lộ triệu chứng. Ngoài ra, cũng có người đã bị mắc các chứng bệnh gan khác, như bệnh viêm gan siêu vi C kinh niên chẳng hạn, nay uống rượu vào làm tình trạng gan trở nên xấu hơn.

Các biến chứng của bệnh gan do uống rượu:

Các biến chứng của các loại bệnh gan này thường xuất hiện sau nhiều năm uống rượu; và chúng có thể trầm trọng:

- bụng trướng nước (ascitis).
- chảy máu từ các tĩnh mạch trong thực quản hay bao tử (tự nhiên ói, ọc ra máu).
- lá lách sưng to (enlarged spleen).
- các bệnh về não (brain disorders) và mê man (coma).
- suy thận (kidney failure).
- ung thư gan (liver cancer).

Vậy thì, rượu và gan vốn không ưa nhau. Muốn có một lá gan lành mạnh thì bạn ơi chớ nên đụng vào rượu.

RUỘT VÀ UNG THƯ

Hầu như ai cũng biết là uống rượu nhiều có thể bị tổn hại sức khỏe, nhưng không mấy người biết rượu còn có thể gây ung thư. Các bướu ác tính gây ra bởi uống rượu là ung thư miệng (mouth), yết hầu (pharynx), thanh quản (larynx), thực quản (esophagus), gan (liver), ruột già (colon), trực tràng (rectum) và vú (breast). Rượu cũng có thể tăng nguy cơ bị ung thư tụy tạng (pancreas). Uống càng nhiều - không nhất thiết là rượu mạnh, vang hay bia - nguy cơ bị ung thư càng cao.

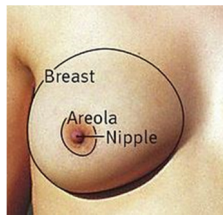
Ung thư miệng, yết hầu, thanh quản, và thực quản: Các khảo cứu cho thấy rõ ràng là rượu có thể gây ung thư các cơ quan này. Đã uống rượu mà lại còn hút thuốc lá nữa thì nguy cơ mắc ung thư còn cao hơn; điều này được giải thích là rượu đóng vai trò của chất hoà tan, giúp các độc chất từ thuốc lá thâm nhập các tế bào của lớp niêm mạc của đường tiêu hoá. Rượu cũng làm tổn thương các tế bào và mô của cơ thể. Các tế bào bị xâm hại cố gắng tự chữa, qua đó làm thay đổi hệ di truyền DNA; chính lầm lẫn khi làm thay đổi DNA này dẫn đến ung thư.

Ung thư gan: Uống rượu nhiều và lâu ngày kiểu liên tu đã làm gia tăng nguy cơ bị ung thư gan. Rượu gây viêm gan và làm sẹo trong gan; từ viêm và làm sẹo, các tế bào gan cố gắng tự sửa chữa, đưa đến thay đổi sai lầm trong hệ di truyền DNA, khiến nguy cơ ung thư gan gia tăng.



Ung thư ruột già và trực tràng: Rượu gia tăng nguy cơ ung thư ruột già và trực tràng, đàn ông bị nhiều hơn đàn bà. Lý do rượu gây ung thư cũng được giải thích tương tự như trong các ung thư nói trên.

Ung thư vú: Dù uống rượu không nhiều, vài chai bia hay đôi cốc rượu một tuần thôi, cũng có thể làm gia tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ, nhất là các bà trữ không đủ folate hay folic acid, một dạng sinh tố B, trong cơ thể. Chất folate này được tìm thấy



trong nhiều loại thực phẩm như cereals, lá rau (spinach, broccoli, lettuce), trái cây (chuối, dưa hấu, chanh), nấm, gan bò, thận, nước cam hay nước cà chua. Thuốc bổ loại đa sinh tố bán tự do ngoài thị trường cũng có chất này dưới dạng folic acid. Rượu cũng tác động làm tăng mức kích thích tố estrogen trong cơ thể, khiến cơ hội bị ung thư vú của phụ nữ tăng lên.

NGHIỆN RƯỢU

Nghiện rượu (alcohol dependence syndrome) là một hiện tượng/hội chứng rất phổ biến, nguy hiểm, và để lại nhiều hậu quả tai hại cho xã hội.

Trên toàn thế giới, năm 2010 có khoảng 208 triệu người nghiện rượu (chắc con số thật phải nhiều gấp bội vì nhiều nước, như Việt Nam chẳng hạn, ít khi báo cáo đúng, và rượu được bán ... thả giàn). Tại Mỹ, năm 2010 có 17 triệu người lớn và 700 ngàn trẻ vị thành niên (12-17 tuổi) bị ma men hành hạ vì nghiện rượu.

Được coi là người nghiện rượu khi có **hơn 2 trong số các điều** sau đây:

- uống nhiều rượu trong một thời gian dài
- khó có thể uống bớt được vì mỗi lần bớt là một lần thấy bứt rứt khó chịu
- mất nhiều thời giờ cho việc tìm rượu và uống rượu
- rất ham uống rượu
- không hoàn thành nhiệm vụ vì mãi lo uống rượu
- gây các vấn đề xã hội vì uống rượu
- sức khỏe suy kém vì uống rượu
- dễ gặp nguy hiểm, hoặc gây nguy hiểm cho người khác, vì uống rượu
- ngưng uống hay giảm uống quá gấp thì sẽ bị 'hội chứng do cai rượu đột ngột' (alcohol withdrawal syndrome).

Người nghiện rượu có thể bị tất cả các vấn đề sức khỏe như đã nói ở trên, từ say xỉn đến ung thư, và các bệnh tâm thần, tim thất nhịp, suy gan.

Cha mẹ, anh chị em trong nhà không nên để mình lâm vào tình trạng nghiện rượu vì thống kê cho biết con cái

và anh chị em họ cũng sẽ dễ trở nên nghiện rượu như họ do yếu tố di truyền. Các yếu tố môi trường như xã hội, văn hoá, và cách ứng xử cũng tác động lên việc nghiện rượu. Áp lực và lo âu dễ khiến người ta tìm đến rượu.

HỘI CHỨNG DO CAI RƯỢU ĐỘT NGỘT

Hội chứng do cai rượu đột ngột (alcohol withdrawal syndrome)⁵ là một hội chứng chết người có thể xảy ra cho những ai đã từng uống quá nhiều rượu trong một thời gian - ngắn là vài tuần, dài là nhiều năm - mà nay hoặc là ngưng uống đột ngột hoặc là cắt giảm lượng rượu uống quá gấp.

Triệu chứng nhẹ, xảy ra trong vòng 6-12 tiếng, của hội chứng này gồm tay run, toát mồ hôi, lo âu, nôn và ói, nhức đầu, khó ngủ.

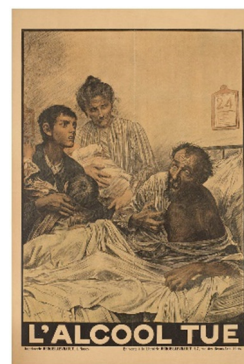
Nặng hơn, trong vòng 12-24 tiếng sau khi ngưng uống rượu, người ta có thể có ảo giác về nhìn (thấy điều lạ), nghe (như có người gọi), hay xúc giác (sờ thấy máu chẳng hạn).

Kinh phong (withdrawal seizures) có thể xảy ra trong vòng 24-48 tiếng; cũng có khi xảy ra rất sớm.

Mê sảng (delirium tremens) thường xảy ra trong vòng 48-72 tiếng sau khi ngừng uống rượu, cao nhất là ngày thứ 5, gồm các triệu chứng lẫn lộn, mơ hồ và lo lắng, ảo giác (chủ yếu là thị giác), ra mồ hôi nhiều, huyết áp cao, tim đập loạn hoặc rất nhanh, run, và sốt nhẹ.

Một khi hội chứng do cai rượu đột ngột được phát hiện, người bệnh cần được chăm sóc chu đáo, các thử nghiệm cần thiết phải được thực hiện, các biến chứng phải được ngăn ngừa vì tai hại của nó thật khôn lường. Những người mang hội chứng này có thể đã có các bệnh khác liên quan, như suy tim do xung huyết (congestive heart failure), nghẹt động mạch vành tim (coronary artery disease), xuất huyết bao tử và ruột (gastrointestinal bleeding), bệnh gan (liver disease), hỗn loạn hệ thần kinh (nervous system impairment) và viêm lá lách (pancreatitis), nên cần được khám thật kỹ lưỡng để điều trị kịp thời.

Muốn từ bỏ rượu, người nghiện rượu phải đến trung tâm cai nghiện để được hướng dẫn và chăm sóc. Việc



cai rượu phải có phương pháp và phải được hướng dẫn bởi chuyên viên. Cai rượu và dùng thuốc cai rượu không đúng rất nguy hiểm, có khi mất mạng, và tỷ lệ thành công đã thấp mà cơ hội tái phát lại cao./.

Chú thích về từ:

¹**Drink:** trong tiếng Anh, danh từ drink (n) có nhiều nghĩa: đồ uống, thức uống, lượng chất lỏng đã được rót ra hay đã uống, hớp, ngụm; nó cũng có nghĩa là rượu và ngay cả ‘thói nghiện rượu, thói rượu chè’. Trong bài này, ‘**a drink**’ được giới chuyên môn quy định là 1 chai bia 12 fluid ounce có 5 độ cồn, hoặc 1 ly rượu vang 5 fl oz có 12 độ cồn, hay 1 ly rượu mạnh (distilled spirit) 1,5 fl oz có 40 độ cồn. Từ định nghĩa ‘lượng chất lỏng đã được rót ra’, ta có thể hình dung ra 1 chai bia đã mở, 1 ly rượu vang hay rượu mạnh đã ngập đến miệng, qua đó liên tưởng đến một quy định về dung lượng (cân lường, đo lường, đong lường). Vì thế, người viết xin đề nghị tạm dùng nhóm chữ ‘**một lường rượu**’ để dịch cụm từ ‘**a drink**’ của tiếng Anh.

²**Binge drinking:** binge có thể định nghĩa như một sự gì đam mê quá sức (chè chén lu bù, mua sắm lu bù), hoặc là một thời gian ăn uống bữa bãi và quá nhiều. Trong chuyên môn, binge drinking là trong một occasion (lần nhậu) đàn bà uống trên 4 lường rượu và đàn ông uống trên 5 lường; uống như thế dĩ nhiên là phải say, nên người viết tạm dịch ‘**uống kiểu say**’.

³**Heavy drinking:** trong chuyên môn, heavy drinking được định nghĩa là đàn bà uống trên 8 lường rượu mỗi tuần, đàn ông uống trên 15 lường mỗi tuần, tuần này qua tháng nọ, liên tu bất tận. Người viết tạm dịch là ‘**uống kiểu liên tu**’, vừa tượng hình vừa sát nghĩa.

⁴**US Surgeon General:** Với định nghĩa ‘*The Surgeon General of the United States is the operational head of the U.S. Public Health Service Commissioned Corps (PHSCC) and thus the leading spokesperson on matters of public health in the federal government of the United States*’, chúng ta có thể hiểu US Surgeon General là một chức quán xuyên chung các vấn đề sức khỏe công cộng của dân chúng Hoa Kỳ, nên người viết đề nghị danh xưng ‘**Tổng lý Y tế Hoa Kỳ**’. Chức tổng lý này - từ Hán Việt - có nghĩa là người quán xuyên mọi công việc, đứng đầu một cơ quan hay chính quyền. Nó khác với chức Bộ trưởng Y tế và Xã hội Hoa Kỳ (The United States Secretary of Health and Human Services).

⁵**Alcohol Withdrawal Syndrome:** Có người dịch là ‘hội chứng rút rượu’, người khác dịch là ‘hội chứng cai rượu’. Chữ rút được người ta dịch trực tiếp từ ‘withdrawal’ với ý là rút lui, thối lui khỏi rượu, nhưng nghe không chính vì chữ rút đứng một mình (thiếu chữ lui) cũng có thể hiểu là hút rượu ra khỏi vật đựng. Chữ cai được dùng để nói lên việc chữa rượu, bỏ không uống rượu nữa; tuy nhiên, nếu cai rượu đúng phương pháp, từ từ, có hướng dẫn và giúp đỡ, thì người

bệnh đầu có bị phản ứng cấp thời và nguy hiểm; vì thế tôi đề nghị đổi thành ‘**hội chứng do cai rượu đột ngột**’ thì hy vọng sẽ giải quyết được thắc mắc trên.

Tham khảo:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Alcoholism>

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/FAQ-20058254>

<http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/features/hypertension-and-alcohol>

<http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-use.html>

<http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>

<http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/dietandphysicalactivity/alcohol-use-and-cancer>

http://brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/alcohol,_tobacco,_&_other_drugs/alcohol/alcohol

[_&_sex.php](http://dui.drivinglaws.org/drink-table.php)

<http://dui.drivinglaws.org/drink-table.php>

<http://hoangfamily.biz/a547/xin-dung-uong-ruou-voi-tylenol>