

Nghiện rượu



Tác giả : B.S. Bùi Thế Chung JJR 64

Trích từ « Kiến Thức Y Tế Phổ Thông – Hội Y Sĩ VN miền Nam California »

Uống rượu quá độ sẽ đưa đến bệnh nghiện rượu. Lúc đầu người uống chỉ bị ảnh hưởng trong đời sống hàng ngày như đi dẫu cũng nhớ rượu phải ghé dẫu đó uống/quán rượu dẫu đường, dẫu hẻm ở Việt Nam, ở Mỹ thì vô Bả và từ từ sẽ nghiện ngập khi uống quá độ (*alcoholism*) .



Người nghiện rượu sẽ bị thể xác lẫn tinh thần phụ thuộc vào rượu. Nhân cách họ thường thay đổi dẫn đến tinh thần khó chịu, cãi cọ, bạo hành, có khi gây ra tai nạn cho chính mình (tê ngã, lái xe ẩu, đánh nhau). Họ cảm thấy khó khăn khi làm việc vì không tự chủ được, lần lần đưa đến xa cách xã hội và bị cảm giác buồn chán (*depression*)

Nghiện rượu có 3 trạng thái khác nhau

- say khướt mỗi ngày, cần có rượu mỗi ngày, và uống quá độ
- uống rất nhiều ở một thời điểm nào đó như dịp cuối tuần, đi chơi với bạn, v.v .. nhưng uống quá nhiều rượu một lần
- thường không uống rượu một thời gian lâu, nhưng đột ngột lại uống nhiều kéo dài liên tục cả tuần hay cả vài tháng.

Rượu là một độc dược như cần sa, ma túy nếu dùng quá độ. Người nghiện rượu khi thiếu rượu sẽ cảm thấy run rẩy, đổ mồ hôi, kinh giật, đầy hơi, biếng ăn, nhức đầu, tiêu chảy. Người nghiện rượu lâu thì bị chai gan, đi đứng không vững, yếu sinh lý.

Bệnh nghiện rượu có thể có tính cách di truyền. Trong gia đình nếu có bố mẹ hoặc anh chị em nghiện rượu thì dễ bị hơn. Vài *genes* về bệnh nghiện rượu đã được nghiên cứu và dường như giúp ích cho những người thích uống rượu, mà không bị nghiện (50% người Đông Nam Á có một yếu tố di truyền – *alcohol metabolizing enzyme*) rất may cho người Đông Nam Á vì tố này sẽ giúp kéo họ qua cơn mê rượu bởi vì chỉ cần uống một tí rượu thôi đã cảm thấy khó chịu, mặt đỏ bừng chưa uống mặt đã đỏ như gà chọi, cùng lúc tim đập nhanh, buồn nôn, nhức đầu do chất *acetaldehyde* của rượu tác động, cho nên dù có muốn uống nữa, có thể cũng không chịu được phải ngưng không đi đến nghiện.

Nghiện rượu ngày nay vì vấn đề uống rượu quá độ rất nguy hại cho bản thân, gia đình và cả xã hội nên các bác sĩ được khuyến khích luôn luôn hỏi về uống rượu khi đến khám.

Làm thế nào để biết một người có nguy cơ nghiện rượu hay có khuynh hướng nghiện rượu (*alcohol dependance*) ? ? Đàn ông uống quá 14 ly một tuần, hoặc 4 ly mỗi lần có thể coi là đã bị tùy thuộc vào rượu, hay đàn bà uống quá 7 ly mỗi tuần, hoặc ba ly một lần có thể coi là đã có nguy cơ bị nghiện . Còn hình thức uống rượu nhiều một lúc, thường thấy giới trẻ uống một lúc hơn 5 ly hoặc nhiều hơn cho nam hoặc 4 ly cho nữ. Người nghiện nặng uống trên 5 hay 6 ly mỗi ngày, tức là hơn 35 ly cho đàn ông, và uống 3 hoặc 4 ly mỗi ngày (hay trên 21 ly một tuần) cho phái nữ.



Để tự kiểm tra, bạn có thể tự hỏi bạn uống rượu mấy lần trong một tuần, và một lần uống bao nhiêu ly. Thông thường, bác sĩ dùng nhiều hình thức khám nghiệm qua nhiều

câu hỏi để nhận diện một bệnh nhân nghiện rượu hay không, để xếp loại như :

- kiêng không uống
- ít nguy cơ bị nghiện
- nhiều nguy cơ bị nghiện
- có vấn đề với uống rượu

Uống rượu một cách điều độ có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe, nhưng nếu uống rượu quá độ thì sẽ gây rất nhiều nguy hại cho đời sống hàng ngày, gây ra tai nạn khi lái xe, tử vong, bệnh trầm cảm, và có khi tự vẫn. Tuyệt đối không uống rượu khi lái xe, khi có thai, khi mắc bệnh gan kinh niên.

Nói và bàn về rượu thì rất nhiều đề tài, bài viết chỉ có tính cách lăm bàn cho vui, nhất là một chút lịch sử về rượu. Nhưng lời chốt về rượu là « *thường thức, uống rượu một cách điều độ* ».

Bùi Thế Chung JJR 64