

## เมาค้าง...!! ทำไงดีล่ะ...??

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552



**เมาค้าง (Hang Over)** เป็นคลื่นหลงของความสนุกสุดเหวี่ยง ที่ต้องยกให้ว่าเป็นความ ทรมานชั้นเยี่ยม แบบหนึ่งเลยทีเดียว เพราะทั้งมัน ทั้งเวียน หมดสภาพ ที่แน่ๆ

อาการพื้นฐานที่เลี่ยงไม่ได้ คืออยากถ่ายสิ่งที่ดื่มด่ำ เข้าไปเมื่อคืนนั้น ออกมาเสียให้หมด อาการเมาเกิดขึ้นได้ กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป เมื่อเมาแล้วแต่ละคนจะแสดงออกแตกต่างกันไป บางคนเมาแล้วสนุกเป็นพิเศษ บางคนเมาแล้วแสนทุกข์ และจะทรมานหนักยิ่งขึ้นไปอีกถ้าเมาค้างในวันรุ่งขึ้น โอกาสที่จะเมาค้าง ตามมาไม่ใช่เป็นกับทุกคนที่ดื่มมากเพียงอย่างเดียว แต่การที่จะเมาเร็วหรือเมาค้างนั้น มีปัจจัยเสริมอยู่คือกระเพาะอาหารว่างก่อนดื่ม ดอนนอนมาก่อน มีความเครียดเป็นทุนเดิม หรืออยู่ในภาวะขาดน้ำ เป็นต้น

อาการเมาเกิดขึ้นได้ จากการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป จนทำให้เสียดุลของฮอร์โมน เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารส่งผ่านประสาท และสารทางชีวภาพอื่นๆ ภายในร่างกาย คนเมาค้างจึงปวดศีรษะ คลื่นไส้ ท้องร่วง เบื่ออาหาร ปวดกระเพาะ มีอสุ้น เหนื่อย อ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบายต่างๆ นานา การเมาค้างยังมีผลทำให้หัวใจเต้น เร็วขึ้น เพราะเพิ่มการทำงานของหัวใจ จนปรากฏว่าคนที่ เป็นโรคหัวใจ มีอัตราการ ตายเพิ่มขึ้นจากการเมาค้าง แม้วาคุณจะหายเมาแล้ว แต่ผลจากการเมาก็จะยังส่งผล เสียต่อระบบประสาท โดยทำให้การแพร่ของคลื่นสมอง ชากวากปกติเป็นเวลาหลายชั่วโมง หลังจากร่างกายขจัดแอลกอฮอล์ออกไปแล้ว การทำงานของกล้ามเนื้อประสาทบกพร่อง เป็นเวลานาน แม้วาจะไม่พบแอลกอฮอล์ในเลือดแล้วก็ตาม

แต่ถ้าเมาแล้วมีอาการน่าเป็นห่วง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง คลื่นไส้อาเจียนมาก ท้องร่วงรุนแรงจนทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและอ่อนเพลีย หรือเมาค้างเกินกว่า 1 วัน เหล่านี้ก็สมควรแก่การไปพบหมอ

#### Tips เลี่ยง และป้องกันการเมาค้าง

\* **ควรรับประทานยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs หรือ ไบยูโพรเฟนก่อนดื่มแอลกอฮอล์**

เพราะยาจะมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ prostaglandin ที่ทำให้เกิดอาการปวด แต่ไม่ควร

รับประทานพาราเซตามอลโดยไม่จำเป็นขณะดื่ม หรือก่อนนอนหลังจากดื่ม

เพราะทั้งแอลกอฮอล์และพาราเซตามอลมีอันตรายต่อดับ เมื่อรับประทานพร้อมกันจะอันตรายมาก ขึ้น

หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มต่างชนิดที่ผสมเข้าด้วยกัน

\* **ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ขณะท้องว่าง** เพราะอาหารในกระเพาะ จะช่วยป้องกันไม่ให้แอลกอฮอล์ ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเร็วเกินไป การกินอาหารยิ่งมกกระหวาง ดื่มแอลกอฮอล์ จะยิ่งชะลอการเมาได้มากขึ้น

\* **เลี่ยงอาหารประเภทไขมัน** แต่ถ้าเมาค้างแล้วลองปฏิบัติตามขอแนะนำด้านล่างนี้

สนใจแบบไหนก็ลองดูได้ครับ

\* ดื่มนมอุ่นๆ ทีเดียวให้หมดแก้ว

\* ดื่มน้ำแร่ดาร์อนๆ

\* ดื่มน้ำแกงๆ อุ่นๆ

\* ดื่มน้ำเปล่ามากๆ

\* ดื่มน้ำผลไม้สดๆ หรือผลไม้สดแช่เย็นจ๋า เช่น แดงโม้แช่เย็นเจี๊ยบ

\* ดื่มน้ำ Bloody Mary (คอกเทลชนิดหนึ่ง) สักแก้ว จะเปลี่ยนทางคัดเดียวให้เป็นเส้นตรง

\* ถ้ายังไม่ดีขึ้นแน่นอนต้องพึ่งพายาหอมผสมน้ำอุ่น จะยาดมด้วยก็ได้

\* ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบบริเวณใบหน้าและศีรษะ

\* **สุดท้ายถ้าไม่ยากทรมานมากก็ให้เพื่อนพาไปพบแพทย์เถอะค๊ะ** สมัยนี้เขามี ยาแก้ hang over กันแล้ว

คาดว่าน่าจะได้ผลพอสมควร