

Bài 19.**TÁC HẠI, NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA
NGỘ ĐỘC RƯỢU**

Khi uống rượu, ngoài những tác hại đến cơ quan thần kinh, người uống rượu còn rất dễ bị bệnh gan bởi gan có chức năng chuyển hóa, chống độc, thải trừ chất độc của cơ thể. Thông thường gan chỉ chuyển hóa được 7g rượu etylic (tương đương 160ml rượu 40 độ) trong vòng 1 tiếng đồng hồ. Nên khi uống nhiều rượu trong khoảng thời gian ngắn sẽ gây nên tình trạng gan làm việc quá tải, dễ bị đau gan.

Ngộ độc rượu (say rượu) là hậu quả nhiễm độc nhất thời khi uống rượu vượt quá mức chấp nhận của cơ thể, dẫn đến các biểu hiện bất thường của hệ thần kinh và các hành vi không bình thường khác. Ngộ độc rượu biểu hiện ở các mức độ khác nhau, **từ nhẹ** (*không kiểm chế cảm xúc, dễ tức giận, nổi nóng, đi đứng xiêu vẹo*) **đến nặng** (*nôn nhiều, vã mồ hôi, hôn mê, mạch nhanh, thở nông, hạ huyết áp, có thể tử vong nếu không được cấp cứu*).

Ngộ độc rượu còn có thể do uống phải rượu giả, rượu có chứa hàm lượng methanol vượt quá giới hạn cho phép hoặc uống rượu ngâm với thảo mộc (*lá, rễ, hạt cây*), động vật (*mật, phủ tạng, bộ phận khác*) có chứa các độc tố.

Rượu khi bị lạm dụng kéo dài sẽ gây ra nhiều tác hại nghiêm trọng: **Não** (*tế bào bị tổn thương vĩnh viễn, mất trí nhớ, hay nhâm lẫn*); **tim mạch** (*cao huyết áp, xơ vữa mạch, loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim*); **gan** (*swng, viêm, xơ gan*); **dạ dày** (*viêm loét niêm mạc*); **tụy** (*viêm cấp tính*); **ruột** (*viêm, gây tiêu chảy*). Phụ nữ mang thai uống nhiều rượu có thể gây bệnh thần kinh hay dị tật cho thai nhi.

Cách phòng ngừa ngộ độc rượu:

- Không uống quá nhiều rượu.
- Không uống cồn công nghiệp và rượu có hàm lượng Methanol vượt quá giới hạn cho phép vì gây mù mắt và tử vong cao.
- Không uống rượu khi:
 - + Không biết đó là rượu gì.
 - + Rượu không rõ nguồn gốc.
 - + Khi đang đói, mệt hoặc căng thẳng.
 - + Rượu không có giấy chứng nhận lưu hành của cơ quan chức năng có thẩm quyền.
- Không uống rượu pha chế, rượu ngâm với lá, rễ cây độc, phủ tạng động vật không rõ ràng độc tính, mật cá, hay những rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân.