



در بسیاری از افراد، شبخوشی می‌تواند به صبحی رنج‌آور و اثرات وحشتناک خماری منجر شود.

علم در مورد این پدیده به ما چه می‌گوید؟

چه عواملی باعث بروز علائم خماری می‌شوند؟

و شاید قدمت این سوال به اندازه خود خماری باشد - آیا راحلی واقعی برای آن وجود دارد؟

خماری چیست؟

خماری به مجموعه علائمی گفته می‌شود که در نتیجه نوشیدن بسیار رخ می‌دهد. علائم معمول شامل خستگی، ضعف، تشنگی، سردرد، دردهای عضلانی، حالت تهوع، درد معده، سرگیجه، حساسیت به نور و صدا، اضطراب، تحریک‌پذیری، تعریق و افزایش فشار خون است. ممکن است خماری در افراد مختلف متفاوت باشد.

چه عواملی باعث بروز علائم خماری می‌شوند؟

تعدادی از عوامل می‌توانند در خماری نقش داشته باشند:

- « **کم‌آبی خفیف:** الکل ترشح و ازوپرسین را سرکوب می‌کند که هورمونی است که توسط مغز تولید می‌شود و سیگنال‌هایی را به کلیه‌ها ارسال می‌کند و باعث می‌شود مایعات در بدن حفظ گردد. در نتیجه، الکل باعث افزایش ادرار و از دست دادن بیش از حد مایعات می‌شود. کم‌آبی خفیف حاصل از این وضعیت در ایجاد علائم خماری مانند تشنگی، خستگی و سردرد نقش دارد.
- « **اختلال در خواب:** شاید افراد بعد از نوشیدن الکل سریعتر به خواب بروند، اما خواب آنها منقطع است و معمولاً زودتر از خواب بیدار می‌شوند. این مسئله به ایجاد خستگی و همچنین کاهش بهروری منجر می‌شود.
- « **تحریک دستگاه گوارش:** الکل مستقیماً مخاط معده را تحریک می‌کند و ترشح اسید معده را افزایش می‌دهد. این مسئله می‌تواند منجر به حالت تهوع و ناراحتی معده شود.
- « **التهاب:** الکل باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود. التهاب به احساس ناخوشایندی که افراد در هنگام بیماری دارند کمک می‌کند، بنابراین ممکن است در علائم خماری نیز نقش داشته باشد.

« **قرار گرفتن در معرض استالئید:** متابولیسم الکل که در درجه اول توسط کبد صورت می‌گیرد ترکیب استالئید را ایجاد می‌کند که یک محصول جانبی و کوتاه مدت سمی بوده و به التهاب کبد، لوزالمعده، مغز، دستگاه گوارش و سایر اندام‌ها می‌انجامد.

« **کوتاه مدت بودن اثرات:** اگرچه ممکن است افراد در هنگام نوشیدن احساس آرامش، آسودگی و حتی سرخوشی کنند، اما مغز در تلاش برای حفظ تعادل به سرعت خود را با این اثرات مثبت سازگار می‌کند. در نتیجه، هنگامی که سرخوشی از بین می‌رود، ممکن است افراد بیشتر از زمان قبل از نوشیدن الکل احساس بی‌قراری و اضطراب کنند.

سایر موادی که به علائم خماری منجر می‌شوند

الکل مقصر اصلی خماری است، اما سایر اجزای نوشیدنی‌های الکلی نیز ممکن است در علائم خماری نقش داشته باشند یا خماری را بدتر کنند.

« مواد همجنس ترکیباتی بجز اتیل الکل هستند که در طی تخمیر تولید می‌شوند. این مواد به ایجاد طعم و بوی نوشیدنی‌های الکلی کمک می‌کنند. نوشیدنی‌های الکلی تیره‌تر، مانند بوربن که دارای ترکیبات همجنس بیشتری نسبت به نوشیدنی‌های الکلی زلال هستند، می‌توانند علائم خماری را در برخی افراد بدتر کنند.

« سولفیت‌ها ترکیباتی هستند که به عنوان ماده نگهدارنده به شراب اضافه می‌شوند. افرادی که به سولفیت حساسیت دارند ممکن است بعد از نوشیدن شراب دچار سردرد شوند.

از آنجا که افراد خیلی با هم متفاوت هستند، پیش‌بینی اینکه چند نوشیدنی باعث خماری می‌شود دشوار است. هر وقت که افراد تا سرحد مستی الکل می‌نوشند، این احتمال وجود دارد که روز بعد دچار خماری شوند.

خماری چه زمانی به اوج می‌رسد و چه مدت طول می‌کشد؟

علائم خماری وقتی به اوج خود می‌رسند که غلظت الکل خون در بدن به حدود صفر برسد. علائم می‌توانند 24 ساعت یا بیشتر ادامه داشته باشند.

آیا خماری خطرناک است یا فقط درد و رنج دارد؟

خماری هم می‌تواند دردناک و هم خطرناک باشد. در طول خماری ممکن است قدرت توجه، تصمیم‌گیری و هماهنگی عضلانی فرد مختل شود. همچنین، توانایی انجام کارهای مهم مانند رانندگی، کار با ماشین آلات یا مراقبت از دیگران نیز می‌تواند به شکلی منفی تحت تأثیر قرار بگیرد.

آیا درمانی برای خماری وجود دارد؟

اگرچه در اینترنت و در شبکه‌های اجتماعی روش‌های درمانی زیادی برای رفع خماری ذکر شده است، اما تأثیرگذاری هیچ یک از این روش‌ها از نظر علمی به اثبات نرسیده است. هیچ معجون جادویی برای از بین بردن خماری وجود ندارد - و فقط زمان است که می‌تواند به این مسئله کمک کند. شخص باید منتظر بماند تا بدن پاکسازی مواد زائد سمی

ناشی از متابولیسم الکل را به پایان برساند، آب خود را تأمین کند، بافت‌های تحریک شده را التیام ببخشد و سیستم ایمنی و فعالیت مغز را به حالت طبیعی برگرداند. هیچ راهی برای تسریع بهبودی وضعیت مغز پس از مصرف الکل وجود ندارد - نوشیدن قهوه، دوش گرفتن یا نوشیدن الکل در صبح روز بعد خماری را درمان نمی‌کند.

برخی افراد قبل از خواب از مسکن‌های بدون نیاز به نسخه (اغلب استامینوفن) استفاده می‌کنند تا خماری را به حداقل برسانند.

توجه به این نکته مهم است که ترکیب الکل و استامینوفن می‌تواند برای کبد سمی باشد.

برخی از مسکن‌های بدون نسخه، از جمله آسپرین و ایبوپروفن می‌توانند همانند الکل باعث افزایش اسید معده شوند و مخاط معده را تحریک کنند. هنگام استفاده از این داروها قبل یا بعد از مصرف الکل احتیاط کنید.

برخی از افراد برای کمک به کاهش علائم خماری خود، تلاش می‌کنند عدم تعادل الکترولیتی ناشی از افزایش ادرار و از دست دادن مایعات در نتیجه نوشیدن الکل را با مصرف نوشیدنی‌های ورزشی سرشار از الکترولیت یا سایر محصولات یا حتی درمان‌های داخل وریدی (IV) برطرف کنند. تحقیقات نتوانسته است همبستگی بین میزان اختلالات الکترولیت و شدت خماری، یا تأثیر افزایش الکترولیت‌ها بر شدت خماری را نشان دهد. در اکثر افراد، بدن با کاهش اثرات الکل به سرعت تعادل الکترولیت‌ها را مجدداً برقرار می‌کند.

در نهایت، تنها درمان مطمئن برای خماری اجتناب از دچار شدن به آن از راه نوشیدن اندک یا انتخاب ننوشیدن است.

خرافات رایج در مورد خماری

خرافه: برخی اقدامات مانند نوشیدن قهوه یا دوش گرفتن می‌تواند از خماری جلوگیری کرده یا آن را برطرف کند.

واقعیت: تنها راه پرهیز کامل از خماری، عدم نوشیدن الکل یا به حداقل رساندن مصرف الکل است. خماری هیچ درمانی بجز زمان ندارد.

خرافه: ترتیب نوشیدنی‌ها بر روی خماری تأثیر می‌گذارد - همانطور که در این عبارت آمده است: "اول آبجو بعد عرق، تا حالت بدتر نشود".

واقعیت: به‌طور کلی هرچه فرد الکل بیشتری بنوشد، حالت خماری بدتری خواهد داشت. این مسئله صرف نظر از اینکه شخص آبجو، شراب، عرق یا ترکیبی از اینها را بنوشد صدق می‌کند.

خرافه: نوشیدن مشروبات الکلی صبح بعد از شب‌نوشی به جلوگیری از خماری کمک می‌کند - روشی که به زبان عامیانه به آن "خمارشکن" گفته می‌شود.

واقعیت: اگرچه ممکن است این روش برخی از علائم را به‌طور موقت به حداقل برساند، اما می‌تواند باعث احساس ناراحتی و طولانی شدن آن و سایر علائم خماری شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید: <https://www.niaaa.nih.gov>



به روزرسانی: مه 2021



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860