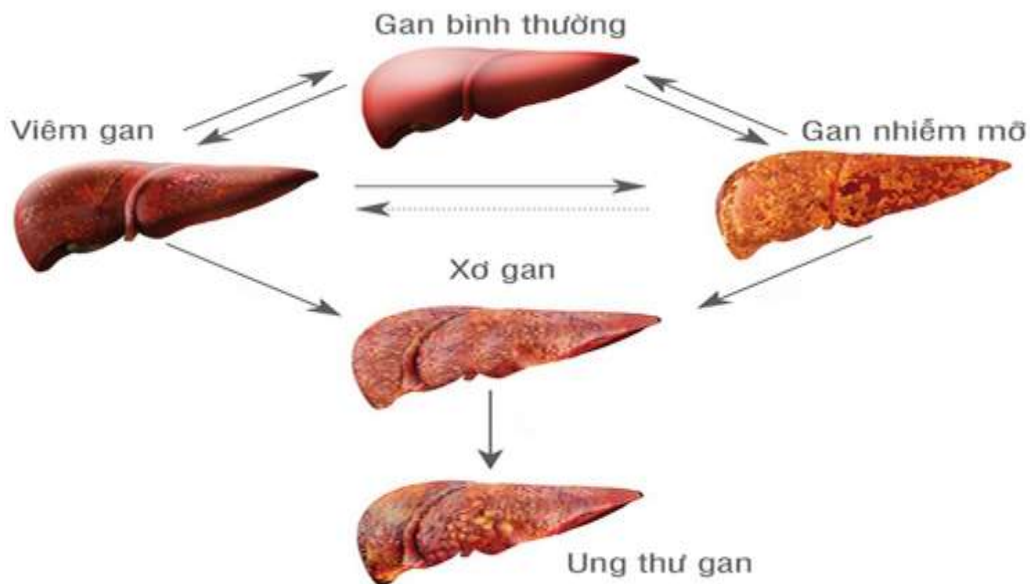


## TRUYỀN THÔNG TÁC HẠI CỦA RƯỢU BIA ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Quá lạm dụng bia rượu hay các loại đồ uống có hàm lượng cồn cao sẽ gây ra nhiều tác động tới sức khỏe. Vậy các tác hại của rượu bia có thể xảy ra với người sử dụng là gì? Xem ngay giải đáp trong bài viết sau đây nhé!



### 1. Tác hại của rượu bia tới gan



*Gan bị tổn thương nghiêm trọng khi bạn uống quá nhiều rượu trong thời gian dài*

Khi rượu bia được đưa vào cơ thể, sau khi được hấp thụ tại dạ dày (20%) và ruột non (80%), chúng sẽ được tiến hành chuyển hóa tới 90% tại gan. Quá trình chuyển hóa này khiến gan liên tục chịu tác động từ các chất độc tố có trong rượu. Khi tình trạng này kéo dài và diễn ra liên tục khiến chức

năng gan bị suy giảm nghiêm trọng. Người uống nhiều rượu có nguy cơ cao mắc các bệnh như viêm gan, xơ gan, gan nhiễm mỡ,...thậm chí là ung thư gan.

## **2. Ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch**

Theo các chuyên gia, tác hại của rượu bia gây ra cho cơ thể chính là sự ảnh hưởng tới sức khỏe, chức năng của hệ thống tim mạch. Dưới tác dụng của rượu bia, cơ tim và thành mạch có xu hướng bị thoái hóa và tổn thương. Lâu dài gây ra tình trạng giãn cơ tim, suy tim, xơ hóa tim. Các nguy cơ bị đột quỵ, mất ngủ, huyết áp cao hoặc nhồi máu cơ tim,... cũng cao hơn so với người không có thói quen uống rượu bia nhiều.

## **3. Ảnh hưởng tới não bộ**

Tác hại của rượu bia với não bộ có thể nhận thấy rõ ràng nhất là gây ra tình trạng rối loạn, không thể điều chỉnh các hoạt động – suy nghĩ. Từ đó khiến người uống đi đứng không vững, thần kinh không ổn định, phản ứng chậm, mất nhận thức,...

Người thường xuyên sử dụng rượu bia trong thời gian dài dễ gặp tình trạng suy giảm trí nhớ, hội chứng sáng run – một biến chứng nguy hiểm thường xảy ra với người nghiện rượu.



*Bia rượu gây ảnh hưởng trực tiếp tới não bộ của người sử dụng*

Khi bị hội chứng sáng run, người bệnh sẽ gặp phải các tình trạng sau:

- Mê sảng, rối loạn nhận thức, không có khả năng định hướng về thời gian.
- Nhận thức kém.
- Giấc ngủ chập chờn, có thể gặp ảo giác, lo âu, sợ hãi kéo dài.
- Nói không rõ, chân tay run, đi lại khó khăn,...
- Có thể đột nhiên xuất hiện các cơ cơ giật, động kinh.

#### 4. Ảnh hưởng dạ dày

Dạ dày bị ảnh hưởng là một trong những tác hại của bia rượu khác mà người bệnh sẽ dễ dàng gặp phải sau một thời gian.

Khi được hấp thụ ở dạ dày, bia rượu sẽ được phân hủy thành các chất độc hại như acetaldehyde. Acetaldehyde có khả năng gây suy yếu các lớp mô bảo vệ tại dạ dày và gây ra viêm loét dạ dày – tá tràng.



*Người uống nhiều rượu có nguy cơ bị viêm – loét dạ dày cao hơn bình thường*

Bên cạnh đó, rượu bia còn khiến dạ dày tiết ra nhiều hơn lượng axit tiêu hóa. Khi tình trạng này diễn ra, bạn sẽ cảm thấy buồn nôn, trào ngược nhiều hơn. Tình trạng này kéo dài cũng làm tăng nguy cơ viêm loét tại dạ dày cao hơn.

#### 5. Nguy cơ mắc bệnh Gout

Uống liên tục và uống quá nhiều rượu bia có thể gây ra tình trạng Gout. Nguyên nhân chính là do lượng cón tồn động trong cơ thể là quá lớn và vượt thời gian cho phép dẫn đến các rối loạn về chuyển hóa năng lượng. Điều này tạo điều kiện cho việc tăng lượng axit uric thừa và gây Gout cho các ngón tay – chân , đầu gối.

Khi bị Gout, người bệnh sẽ phải đối diện với các cơn đau nhức, sưng tấy đỏ tại đầu ngón chân – ngón tay, khó khăn trong việc di chuyển,...

#### 6. Giảm các khả năng đề kháng, miễn dịch của cơ thể

Kết quả nghiên cứu cho thấy, uống rượu bia liên tục có thể khiến các tế bào bạch cầu bị “ảnh hưởng” và trực tiếp làm giảm sức đề kháng và hệ thống miễn dịch của cơ thể. Do đó, người uống nghiện rượu thường có dễ mắc bệnh hơn. Ví dụ bệnh liên quan đến hệ hô hấp như: bệnh lao,...

#### 7. Ảnh hưởng tới sức khỏe sinh sản

Với cả nam và nữ, tác hại chung của rượu bia gây ra chính là ảnh hưởng trực tiếp đối với sức khỏe sinh sản.

### **Đối với nam giới**

- Giảm chất lượng khi thực hiện quan hệ tình dục.
- Ảnh hưởng tới chất lượng tinh trùng.
- Gây vô sinh khi uống rượu trong một thời gian dài.

### **Đối với nữ giới**

- Gây rối loạn chức năng của tuyến yên khiến trứng không rụng trong chu kỳ.
- Rối loạn chu kỳ kinh nguyệt.
- Tăng nguy cơ sảy thai hoặc sinh non nếu mẹ bầu sử dụng rượu khi mang thai.

## **8. Các quá trình lão hóa xảy ra nhanh hơn**

Khi sử dụng rượu bia hay các loại đồ uống chứa lượng cồn cao quá trình lão hóa của cơ thể có thể xảy ra nhanh hơn. Điều này được thể hiện trực tiếp thông qua vẻ bề ngoài của bạn như màu da, tóc khô xơ, da bong tróc hoặc xanh xao,... Khi tình trạng này kéo dài, sức khỏe của bạn sẽ bị ảnh hưởng rất nhiều.

## **9. Ảnh hưởng tới hệ thống xương – cơ bắp**

Tác hại của rượu bia là gì đối với cơ thể? Khi sử dụng quá nhiều rượu, bia lượng canxi có trong cơ thể có xu hướng giảm đáng kể. Rượu cũng khiến sự hình thành của tế bào xương bị ngăn chặn. Từ đó khiến chất lượng xương bị ảnh hưởng và dễ gây ra tình trạng loãng xương.

Lượng cồn khi đi vào máu cũng sẽ có tác động tiêu cực làm cơ bắp suy giảm và suy yếu theo thời gian.

## **10. Các tác động tiêu cực khác của rượu bia với cơ thể**

- Gây mất trí nhớ hoặc suy giảm trí nhớ.
- Viêm tụy.
- Gây tổn thương thần kinh, động kinh.

Trên đây là tổng hợp các tác hại của rượu bia có thể xảy ra. Có thể nhận thấy, các tác động này là rất tiêu cực đối với sức khỏe của người dùng. Do đó, mỗi người cần có sự cân nhắc khi sử dụng rượu bia. Tốt nhất nên xây dựng cho mình một lối sống lành mạnh, chỉ sử dụng rượu bia trong trường hợp cần thiết và có một lượng dùng phù hợp.

*Theo Trung Tâm Y Tế Thành Phố Thủ Đức*

*Nguồn tin : Tham vấn y khoa: BSCKI. Dương Ngọc Vân - MEDLATEC*