

มหันตภัยร้ายจากเครื่องดื่ม Making of a hangover



แอลกอฮอล์ สารเคมีที่ธรรมชาติก่อกำเนิดไว้ มีชื่อทางเคมีว่า **เอทานอล (Ethanol)** คนส่วนใหญ่เรียกสารนี้ว่าเครื่องดื่มของเรา แอลกอฮอล์ใช้กันแพร่หลายที่สุดในโลก ภายใต้อิทธิพลของมันทำให้เมา และล้มป่วยซึ่งบางคนถึงกับเสียชีวิต

แต่เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายเมื่อเราดื่มเหล้า และทำไมแอลกอฮอล์จึงทำให้บางคนรู้สึกที่ ขณะที่คนอื่นรู้สึกแย่

ในรายการ MySci Health Program นอกไว้ว่า เมื่อดื่มแก้วแรกเข้าไป แอลกอฮอล์จะถูกส่งเข้าปาก ลงไปตามหลอดอาหารเข้าไปในท้องและลำไส้ซึ่งมันจะถูกดูดเข้าไปในกระแสเลือดและนำไปที่ตับ แอลกอฮอล์จะถูกแยกสลายที่นั่น ก่อนเดินทางไปที่สมอง จากตรงนั้น มันเริ่มมีผลต่อหน้าที่การทำงานทั้งร่างกายและสมอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สิ้นคลาย เสียงสูง บางครั้งอาจทำให้เกิดความปรารถนาอันร้อนแรง และกดระบบประสาทส่วนกลางเหมือนยาหลับ ซึ่งมีผลถูกใช้เป็นยาหลับก่อนที่จะมีเอเทอร์นียอิก มันจะเริ่มจากกดระบบต่างๆ ภายในสมอง เราจะตื่นเสียดและไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ พูดมากขึ้น เสียงดังขึ้น

ความจริงที่น่าเศร้าคือ แอลกอฮอล์และพฤติกรรมที่รุนแรงมักจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน สถิติจากอังกฤษและสหรัฐแสดงให้เห็นว่าแอลกอฮอล์มีส่วนเกี่ยวข้องกับคดีฆาตกรรม และกว่า 40% ของคดีทำร้ายร่างกาย

เพราะแอลกอฮอล์รบกวนการส่งสัญญาณเคมีในสมองและมีผลต่อความพอใจที่ด้านหน้าสมอง ทำให้ร่างกายเปี่ยมล้นไปด้วยความรู้สึกเป็นสุข ทำให้ความสามารถลดลงไป และนี่คือจุดอันตรายที่แฝงอยู่ของนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาด การประจบสอประนอมที่สืบเนื่องจากแอลกอฮอล์นั้นร้ายแรงมาก

จากสถิติแสดงให้เห็นว่าในสหรัฐ 30% คือการเข้าโรงพยาบาลฉุกเฉิน ที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ 25% คือตกจากที่สูง 30% คือจมน้ำ และแอลกอฮอล์ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางรถที่ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตอีก 50% ผู้หญิงเสี่ยงต่อผลกระทบอันร้ายกาจ

ของแอลกอฮอล์มากกว่าผู้ชาย ความเชื่ออันยาวนานที่ว่าผู้หญิงดื่มเหล้ามากกว่าผู้ชายไม่ได้มีความเป็นจริงแฝงอยู่

ผู้หญิงจะมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าหากดื่มเหล้าในปริมาณเดียวกับผู้ชาย ถ้าชายและหญิงน้ำหนักตัวเท่ากัน ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณเท่ากัน ผู้หญิงจะมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าผู้ชายถึง 1 ใน 3 เท่า ซึ่งน้ำหนักตัวมีบทบาทในด้านความเร็วการดูดซับแอลกอฮอล์เข้ากระแสเลือด ผู้หญิงย่อยแอลกอฮอล์ในกระเพาะได้น้อยกว่าผู้ชายและแอลกอฮอล์จะดูดซับตรงไปที่ตับ ทำให้เกิดผลในตับทันที ถ้าผู้หญิงดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณเท่ากับผู้ชาย เธอจะมีแอลกอฮอล์ในเลือดมากกว่าและจะเมาเร็วกว่า

ถ้าผู้หญิงดื่มหนัก พวกเธอจะเสี่ยงต่อโรคตับ หัวใจวาย และนอนหลับยากมากกว่า

เมื่อระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงขึ้นประมาณ 50 สิ่งแรกจะคือการเปลี่ยนแปลงในระบบความคิด การขาดความรอบคอบ และความลำบากในการควบคุมตัวเอง ถ้าเป็นผู้หญิงจะกลายเป็นการหัวเราะแสบๆ เธออาจ

จะทำในสิ่งที่เกินพอดีหรือที่เรียกว่า **ภาวะสติว**

เหล้าและเพศสัมพันธ์มีความเกี่ยวข้องกัน การสูญเสียการยับยั้งซึ่งใจซึ่งเกิดขึ้นอาจทำให้ชายและหญิงแสดงท่าทางกล้าหาญทางเพศออกมา ขณะที่สมองของพวกเขาเริ่มเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจทางเพศ ร่างกายกลับไม่เป็นไปตามนั้น ยิ่งดื่มมากเท่าไร แอลกอฮอล์จะยิ่งลดการผลิตฮอร์โมนเพศชาย ที่เรียกว่า "เทสโทสเตอโรน" (testosterone) มากขึ้น ทำให้ลูกอันทะของเขาตูดเล็กลง ถ้ายังดื่มต่อไปเรื่อยๆ จะสูญเสียความสามารถทางเพศไปชั่วคราว แอลกอฮอล์ยังยับยั้งสัญญาณประสาทที่ทำให้เลือดไหลขึ้นไปตามองคชาต ทำให้อวัยวะเพศชายไม่สามารถแข็งตัวได้ การดื่มหนักอาจทำให้ผู้ชายเป็นหมัน ผลกระทบที่รุนแรงของเทสโทสเตอโรน คือทำให้ผู้ชายลดความเป็นชายลง เขาจะเสียความรู้สึกทางเพศ นอกจากมวลกล้ามเนื้อหมดแรงแล้ว โห้ของเขาก็จะเล็กลงด้วย เชิงกรานจะขยายออก เมื่อเขาเริ่มสะสมไขมันบริเวณเหนืออู้งเชิงกราน ผู้ชายเหล่านั้น จะมีฮอร์โมนเพศหญิงมากขึ้น



ผลเสียที่ไม่คาดคิด เมื่อปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป คนหนึ่งสาวจะทำให้โครงกระดูกไม่สามารถยึดจนสุดตัวได้ และกระดูกกร่อนลง มันทำให้การสูญเสียมวลกระดูกตามธรรมชาติอย่างรุนแรง

ส่วนระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูง 200-300 กรัมในน้ำดื่มคืออันตรายต่อระบบหายใจ การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ และอาจตายได้แอลกอฮอล์เป็นพิษเป็นอันตรายสำหรับคนที่กินมากเกินไป

แต่การเสียชีวิตโดยอุบัติเหตุจากการกลืนยาเจียมน่าจะเสี่ยงยิ่งกว่า นักวิทยาศาสตร์บางคน เชื่อว่ามีกลไกทางพันธุกรรมบางอย่างที่เชื่อมเข้ากับสมอง

ส่วนความสามารถการขับซี หน้าที่ซับซ้อนทั้งด้านความคิดและการควบคุมร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปแม้แอลกอฮอล์จะลดลงถึง 0 แก้วก็ตาม แอลกอฮอล์เล็กน้อยก็มีผลต่อร่างกายและจิตใจได้ ทักษะการควบคุมและการประสานงานมือและตาจะลดลงอย่างมาก พังคัมแก้วที่สองแย่ลงเรื่อยๆ กว่าครึ่งมีปริมาณแอลกอฮอล์สูงกว่ากฎหมายอนุญาตให้ขับรถได้ แต่ทั้งหมดคงไม่ปลอดภัยแก่หากนั่งหลังพวงมาลัยด้วย