สูบหนักระหว่างดื่ม เพิ่มดีกรีอาการเมาค้างจริงหรือไม่

เชื่อว่าหนุ่ม ๆ ขาเที่ยวหลาย ๆ คนที่ชอบออกไปนั่งชิลตามผับ บาร์ ในยามค่ำคืน นอกจากจะเป็นนักดื่มตัวยงแล้ว ยังเป็นสิงห์อมควันด้วย แต่ทราบมั้ยว่าการที่คุณทั้งดื่มหนักและสูบจัดในคราวเดียวกัน ทำให้มีอาการเมาค้างได้มากกว่าคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงอย่างเดียวด้วยน่ะสิ อยากรู้มั้ยเพราะอะไร?? เอาเป็นว่าลองไปดูข้อมูลในต่างประเทศที่เรานำมาจากนิตยสาร GM กันเลยดีกว่าครับ

แอนนา-มาเรีย เลเวอร์ (Anna-Maria Lever) ผู้สื่อข่าวสุขภาพบีบีซี นิวส์ ได้นำเสนอบันทึกประจำวัน ของผู้ที่มีอาการเมาค้างที่สูบบุหรี่ร่วมด้วยในขณะดื่ม ว่าอาจทำให้อาการเมาค้าง แย่ลงหลังจากการดื่มอย่างหนัก

ถึงแม้ว่าผลการเก็บบันทึกยังไม่สามารทสรุปผลได้ชัดเจน แต่นักวิจัยที่สอบถามจากนักศึกษาสหรัฐฯ จำนวน 113 คนโดยรวบรวมบันทึกประจำวันตลอด 8 สัปดาห์ เพื่อบันทึกพฤติกรรมการดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ และอาการเมาค้าง ได้นำเสนอว่า กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มอย่างหนัก (ดื่มเบียร์เฉลี่ย 6 กระป๋องต่อชั่วโมง) และสูบบุหรี่ไปด้วย จะทรมานกับอาการเมาค้างที่ทำให้พวกเขามีอาการแย่ลงในวันรุ่งขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ซึ่งสอดคล้องกับรายงานในวารสารเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และยาเสพติด (Journal of Studies on Alcohol and Drugs) ซึ่งหนึ่งในผู้เขียน ดอกเตอร์ ดามาริส รอห์สนาว (Dr. Damaris Rohsenow) จากศูนย์สำหรับการศึกษา ผู้เสพติดและแอลกอฮอล์ ของมหาวิทยาลัยบราวน์ กล่าวว่า "ในปริมาณการดื่มที่เท่ากัน คนที่สูบบุหรี่มากในวันนั้น มีความเป็นไปได้สูงที่จะเมาค้าง และมีอาการขั้นรุนแรง นอกจากนี้การสูบบุหรี่ก็ยังเชื่อมโยงกับความเสี่ยงที่จะเมาค้าง เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่สูบอะไรเลย"

ส่วนการป้องกันอาการเมาค้าง แอนดรูว์ แมคนีล นักวิชาการ จากสถาบันการศึกษาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้กล่าวว่า ไม่มีทางแก้ที่จะหลีกเลี่ยงอาการเมาค้างได้ แต่มีวิธีนำเสนอที่ว่า "อย่าดื่มหนัก อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ แต่ให้ดื่มเครื่องดื่มเบา ๆ ระหว่างดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปด้วย เช่น น้ำเปล่า เป็นต้น"

ผู้หาข้อมูล : นายจรัส เกิดโพชา
ที่มา: หนังสือ **GM 415**