

Những thay đổi của cơ thể khi bạn ngừng uống rượu bia trong một tháng

09:59 22/02/2026

Việc chủ động nói "không" với rượu bia trong một tháng là một quyết định tuyệt vời để cơ thể được nghỉ ngơi và tái tạo. Khi bạn loại bỏ cồn ra khỏi thói quen sinh hoạt, cơ thể và não bộ sẽ trải qua những bước phục hồi rõ rệt sau:

Phục hồi thể chất và ngoại hình

Làn da sáng và khỏe hơn: Rượu gây mất nước, làm xỉn màu da và dễ gây nổi mụn do rối loạn hormone. Khi ngừng uống, da sẽ nhanh chóng lấy lại độ đàn hồi, giảm viêm đỏ, mờ quầng thâm mắt và trông đầy sức sống hơn.

Chức năng nội tạng được cải thiện: Gan, tụy, tim mạch và hệ tiêu hóa có thời gian tự chữa lành. Nhờ không còn cồn cản trở, cơ thể bắt đầu hấp thụ vitamin và dưỡng chất hiệu quả hơn. Đặc biệt, sức khỏe tim mạch có thể trở lại mức bình thường chỉ sau 30 ngày.

Giảm nguy cơ ung thư: Cơ thể chuyển hóa rượu thành acetaldehyde - một chất độc liên quan đến sự hình thành khối u. Việc ngừng uống giúp bạn cắt đứt việc tiếp xúc với độc tố này, từ đó giảm rủi ro mắc các bệnh ung thư (miệng, gan, đại tràng, vú...).



Ảnh minh họa

Nâng cấp trí não và sức khỏe tinh thần

Ngủ sâu giấc hơn: Dù rượu có thể khiến bạn dễ buồn ngủ lúc đầu, nhưng nó lại phá vỡ nhịp sinh học và làm gián đoạn giấc ngủ REM. Bỏ rượu giúp bạn có giấc ngủ liền mạch và thức dậy với tinh thần sảng khoái.

Tư duy sắc bén, trí nhớ tốt: Vỏ não và tiểu não có cơ hội tự điều chỉnh cấu trúc. Bạn sẽ nhận thấy sự tập trung, khả năng tư duy logic và kỹ năng giải quyết vấn đề được nâng cao đáng kể.

Cân bằng cảm xúc: Rượu là chất ức chế thần kinh, làm rối loạn serotonin (chất dẫn truyền cảm xúc tích cực). Kiên nhẫn giúp giảm bớt tình trạng lo âu, trầm cảm và những cơn cáu gắt thất thường.

Lưu ý, cơ thể mỗi người phản ứng khác nhau khi ngừng nạp cồn. Với những người có thói quen uống rượu lâu năm hoặc uống với lượng lớn, việc ngừng đột ngột có thể dẫn đến hội chứng cai rượu (mệt mỏi, giảm động lực, lo âu kéo dài, hoặc nguy hiểm hơn là co giật). Trong những trường hợp này, bạn cần có sự tư vấn và phác đồ điều trị từ bác sĩ chuyên khoa để cai rượu an toàn.

Thành Nam (s/t)