

Tết trọn niềm vui: Uống rượu bia sao cho an toàn?

10:00 16/02/2026

Trong dịp lễ, Tết, nhu cầu tiêu thụ rượu bia thường gia tăng trong các buổi gặp mặt, liên hoan hay sum họp gia đình. Tuy nhiên, việc sử dụng đồ uống có cồn quá mức có thể kéo theo nhiều hệ lụy đối với sức khỏe. Do đó, kiểm soát lượng rượu bia tiêu thụ một cách hợp lý là yếu tố quan trọng giúp hạn chế rủi ro, đảm bảo niềm vui ngày Xuân được trọn vẹn.

Hệ lụy khó lường từ rượu bia

Không ít người cho rằng, tác hại của rượu bia chỉ dừng lại ở nguy cơ tai nạn giao thông, hoặc những hành vi mất kiểm soát trong lúc say. Tuy nhiên, ảnh hưởng của đồ uống có cồn đối với sức khỏe còn sâu rộng hơn, đặc biệt là với hệ tiêu hóa, gan và hệ thần kinh.

Sau khi được đưa vào cơ thể, khoảng 20% lượng cồn được hấp thu qua dạ dày và 80% qua ruột non. Uống rượu bia khi đói khiến cồn nhanh chóng thẩm thấu vào máu, làm tăng nguy cơ viêm loét hoặc chảy máu dạ dày. Về lâu dài, việc lạm dụng rượu bia có thể gây tổn thương gan, viêm tụy cấp, viêm dạ dày cấp cùng nhiều bệnh lý nguy hiểm khác.



Tết là dịp vui nhưng niềm vui sẽ trọn vẹn hơn khi mỗi người chủ động kiểm soát việc sử dụng rượu bia

Gan là cơ quan đảm nhiệm vai trò chuyển hóa phần lớn lượng cồn nạp vào cơ thể, chiếm khoảng 90-95%. Tuy nhiên, khả năng xử lý của gan là có giới hạn. Khi lượng cồn vượt quá ngưỡng cho phép, gan dễ rơi vào tình trạng quá tải, từ đó làm tăng nguy cơ gan nhiễm mỡ, viêm gan và các biến chứng nghiêm trọng khác.

Không chỉ tiềm ẩn nguy cơ ngộ độc cấp tính, một số loại rượu thủ công, không rõ nguồn gốc còn có thể chứa methanol hoặc tồn dư acetaldehyde – những chất độc gây rối loạn thị lực, hôn mê, thậm chí dẫn đến suy đa tạng.

Bên cạnh đó, rượu bia tác động trực tiếp đến hệ thần kinh trung ương, làm suy giảm khả năng kiểm soát hành vi, dễ gây hưng phấn quá mức hoặc kích động. Khi nồng độ cồn trong máu tăng cao, nguy cơ tai nạn và chấn thương cũng theo đó gia tăng.

Uống bao nhiêu là quá mức?

Các chuyên gia khuyến cáo, không có mức tiêu thụ rượu bia nào là hoàn toàn an toàn. Tuy nhiên, nếu sử dụng, nên giới hạn ở mức nguy cơ thấp:

Nam giới: Không quá 2 đơn vị cồn/ngày; Nữ giới: Không quá 1 đơn vị cồn/ngày; không uống quá 5 ngày/tuần

Một đơn vị cồn tương đương khoảng một lon bia (330ml, 5%) hoặc một ly rượu vang nhỏ, hoặc một chén rượu mạnh tiêu chuẩn. Tổng lượng cồn không nên vượt quá 50g/ngày.

Quan niệm cho rằng, rượu vang “ít hại hơn” cũng không hoàn toàn chính xác. Dù nồng độ cồn thấp hơn rượu mạnh, nếu uống nhiều, tổng lượng cồn đưa vào cơ thể vẫn cao và gây hại tương tự.

Làm gì để giảm rủi ro khi uống rượu bia dịp Tết?

Để hạn chế tác động xấu đến sức khỏe, người dân nên lưu ý:

Không uống khi đói; nên ăn nhẹ, đặc biệt là rau xanh hoặc tinh bột trước khi uống.

Uống xen kẽ với nước lọc để làm chậm quá trình hấp thu cồn.

Không uống dồn dập trong nhiều ngày liên tiếp.

Lựa chọn rượu, bia có nguồn gốc rõ ràng, đảm bảo chất lượng.

Tuyệt đối không điều khiển phương tiện giao thông sau khi đã uống rượu bia, dù chỉ một lượng nhỏ.

Không sử dụng rượu bia khi đang mang thai, cho con bú, mắc bệnh gan, tim mạch hoặc các bệnh lý mạn tính khác.

Sau khi uống, tránh tham gia các hoạt động nguy hiểm do nguy cơ té ngã, va chạm, chấn thương.

Hà Trần (t/h)