National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

Mal makak

Pou anpil moun, yon nwit ap bwè alkòl ka mennen nan yon maten ki fè mal apre sa ak efè tèrib yon mal makak.

Kisa lasyans di nou apwopo fenomèn sa a?

Kisa ki lakòz sentòm yo òdinèman nan yon mal makak?

Epi kesyon an ki petèt ansyen menm jan ak mal makak limenm—èske gen kenenpòt remèd pou li reyèlman?

Kisa yon Mal makak Ye?

Yon mal makak pale de yon seri sentòm ki rive kòm konsekans lè w bwè alkòl depase limit. Sentòm yo gen ladan òdinèman fatig, feblès, swaf, maltèt, doulè nan misk, kèplen, doulè nan vant, vètij, sansiblite nan limyè ak son, anksyete, iritabilite, transpirasyon, ak ogmantasyon tansyon. Yon mal makak ka varye de yon moun a yon lòt moun.

Kisa Ki Lakòz Sentòm Malmakak yo?

Yon kantite faktè kapab kontribiye nan malmakak:

- ***Dezidratasyon lejè:*** Alkòl siprime liberasyon vazopresin, yon òmòn sèvo a pwodui ki voye siyal nan ren yo ki lakòz ren yo kenbe likid. Kòm rezilta, alkòl ogmante pipi ak pèt twòp likid. Dezidratasyon lejè ki genyen an kontribiye pwobableman nan sentòm mal makak yo tankou swaf, fatig ak yon maltèt.
- ***Somèy deranje:*** Moun yo ka pran somèy pi vit apre yo fin bwè alkòl, men somèy la dekoupe an plizyè mòso, epi yo gen tandans reveye pi bonè. Sa kontribiye nan fatig, ansanm ak pèt pwodiktivite.
- ***Iritasyon gastwo-entestinal:*** Alkòl irite pawa lestomak la dirèkteman epi li ogmante liberasyon asid. Sa ka mennen nan kèplen ak malèz nan lestomak.
- ***Anflamasyon:*** Alkòl ogmante anflamasyon nan kò a. Anflamasyon an kontribiye nan malèz moun santi lè yo malad, kidonk li gendwa jwe yon wòl nan sentòm mal makak yo tou.
- ***Ekspozisyon nan asetaldeyid:*** Metabolis alkòl, ki fèt sitou nan fwa a, kreye konpoze asetaldeyid la, yon sou-pwodui toksik dire kout, ki kontribiye nan anflamasyon nan fwa, pankreyas, sèvo, aparèy gastwo-entestinal, ak lòt ògàn.
- ***Mini-sevraj:*** Pandan y ap bwè alkòl, moun yo ka santi yo kalm, plis rilaks, e menm ozanj, men sèvo a ajiste byen vit ak efè pozitif sa yo paske l ap eseye kenbe ekilib la. Kòm rezilta, lè sansasyon satisfaksyon an pase, moun lan ka santi l plis ajite ak enkyete pase anvan li te bwè.

Lòt Sibstans Ki Kontribiye nan Sentòm Mal makak yo

Alkòl se kòz prensipal la nan yon malmakak, men lòt eleman nan bwason ki gen alkòl yo ta ka kontribiye nan sentòm mal makak yo oswa fè yon mal makak vin pi mal.

- Konjenè yo se konpoze, apa de alkòl etilik, ki kreye pandan fèmantasyon. Sibstans sa yo kontribiye nan gou ak sant bwason ki gen alkòl yo. Tafya ki pi fonse yo, tankou bourbon, ki gen tandans gen nivo konjenè ki pi wo pase tafya klè yo, ta kapab agrave sentòm mal makak yo pou kèk moun.
- Silfit yo se konpoze yo ajoute nan diven kòm konsèvatè. Moun ki gen yon sansiblite pou silfit yo ka gen yon maltèt apre yo fin bwè diven.

AUTHENTICATED U.S. GOVERNMENT INFORMATION GPO

Paske moun si tèlman diferan, li difisil pou predi konbyen vè ki pral lakòz yon mal makak. Nenpòt lè moun bwè jiskaske yo sou, gen yon chans pou yo ta gen yon mal makak nan landmen.

Kilè Yon Mal makak Rive Nan Yon Maksimòm Epi Konbyen Tan Li Dire?

Sentòm mal makak yo rive nan yon maksimòm lè konsantrasyon alkòl nan san nan kò a retounen nan apeprè zewo. Sentòm yo ka dire 24 èdtan oswa pi lontan.

Èske Mal Makak Yo Danjere Oswa Yo Jis Fè mal?

Mal makak yo kapab ni fè mal ni danjere. Pandan yon mal makak, atansyon yon moun, kapasite l pou pran desizyon, ak kowòdinasyon misk, yo tout ka gen pwoblèm. Epitou, kapasite pou fè travay enpòtan, tankou kondi, opere machin, oswa pran swen lòt moun ka afekte yon fason negatif.

Èske Gen Nenpòt Remèd Pou Yon Mal makak?

Byenke yo mansyone sou entènèt ak nan medya sosyal yo anpil remèd pou soulaje mal makak, okenn pa te pwouve syantifikman ke yo efikas. Pa gen okenn posyon majik pou bat mal makak—epi se tan sèlman ki ka ede. Yon moun dwe rete tann pou kò a fin elimine sou-pwodui toksik ki kreye nan metabolis alkòl, reyidrate, geri tisi ki irite yo, ak retabli iminite ak aktivite sèvo a nan nòmal li. Pa gen okenn fason pou akselere rekiperasyon sèvo a nan konsomasyon alkòl—bwè kafe, pran yon douch, oswa bwè yon bwason ki gen alkòl nan demen maten pa pral geri yon mal makak.

Sèten moun pran medikaman san preskripsyon pou soulaje doulè (souvan acetaminophen) anvan yo al dòmi pou minimize mal makak. Li enpòtan pou rekonèt ke konbinezon alkòl ak acetaminophen kapab toksik pou fwa a. Tankou alkòl, sèten medikaman san preskripsyon pou soulaje doulè, sa gen ladan aspirin ak ibuprofen, ka ogmante liberasyon asid epi irite pawa lestomak la. Se pou pran prekosyon lè w ap itilize medikaman sa yo anvan oswa apre konsomasyon alkòl.

Pou ede soulaje sentòm mal makak yo, gen kèk moun ki pran bwason espò oswa lòt pwodui ki chaje ak elektwolit, oswa menm tretman nan venn (IV), nan yon efò pou trete move ekilib elektwolit ki vin genyen akòz yo pipi anpil epi yo pèdi likid kòm konsekans bwè alkòl. Rechèch pa te jwenn yon korespondans ant dimansyon deranjman elektwolit yo ak gravite mal makak yo, ni enpak elektwolit ajoute sou gravite mal makak. Kay pifò moun, kò a pral retabli byen vit ekilib elektwolit yo on fwa efè alkòl yo diminye.

Anfennkont, sèl remèd san mank pou yon mal makak se pa bwè nan nivo ki modere oswa pa bwè ditou pou evite ou gen yon mal makak.

Fo Kwayans Kouran Sou Mal makak

Fo kwayans: Sèten aksyon, tankou bwè kafe oswa pran yon douch, ka anpeche oswa ka geri yon mal makak.

Reyalite a: Sèl fason pou evite yon mal makak konplètman se pa bwè alkòl ditou oswa kenbe konsomasyon alkòl la nan yon minimòm. Pa gen okenn remèd pou yon mal makak apa tan.

Fo kwayans: Lòd ou bwè bwason yo pral afekte yon malmakak—jan sa kapte nan ekspresyon, "byè anvan tafya di, pa janm malad ankò."

Reyalite a: An jeneral, plis yon moun bwè alkòl, mal makak la ap vin pi mal. Se laverite kèlkeswa si yon moun bwè byè, diven, tafya distile, oswa yon konbinezon bagay sa yo.

Fo kwayans: Bwè yon bwason ki gen alkòl nan maten apre yon nwit ap bwè pral ede evite yon mal makak—yon pratik yo rele abityèlman "yon pwal chen ki mòde w lan."

Reyalite a: Byenke sa ta ka bese kèk sentòm tanporèman, li ta ka kontribiye epi prolonje malèz ak lòt sentòm ki gen nan mal makak la.

Pou jwenn plis enfòmasyon, tanpri ale nan: https://www.niaaa.nih.gov