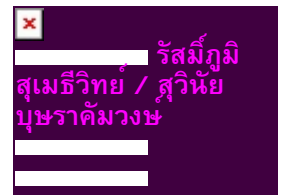


เตรียมตัวสนุกปาร์ตี้ เลียงเมาค้าง-หน้าโทม!!!

นำเสนอเมื่อ : 28 ธ.ค. 2552

ช่วงเทศกาลเฉลิมฉลองปีใหม่ สาวๆ อาจตั้งมั่นในงานปาร์ตี้จนลืมเหนื่อย บางรายจับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย พานเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน และวันรุ่งขึ้น ก็ยังมีอาการต่อเนื่อง รวมทั้งอ่อนเพลีย หรือที่เรียกกันว่า "เมาค้าง" นอกจากนี้ ยังรู้สึกวุ่นวายตาผิวพรรณดูทรุดโทรมเหลือเกิน

น.พ.รัสมิ์ภูมิ สุขเมธีวิทย์ หัวหน้าศูนย์ผิวหนัง ความงามและเลเซอร์ โรงพยาบาลนครชนก แนะนำเทคนิคการฟื้นฟูร่างกายและดูแลผิวพรรณมาให้เตรียมพร้อมกันสำหรับงานเลียง ว่า ก่อนดื่มต้องกินอาหารก่อน เพราะถ้าดื่มเหล้าขณะท้องว่าง แอลกอฮอล์จะดูดซึมอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดอาการเมาได้เร็ว ควรดื่มเหล้าทีละน้อยๆ ไม่ดื่มเขามากๆ ในแต่ละครั้ง คืออาจจิบเหล้าไป พุดไป หรือร้องเพลงไป และดื่มเหล้าสลับกับน้ำ เพราะน้ำจะช่วยเจือจางแอลกอฮอล์ในกระแสเลือด และจะช่วยขับแอลกอฮอล์ออกไปกับปัสสาวะ ทำให้เมาได้ยากขึ้น



ส่วนวิธีปฏิบัติตัวในวันรุ่งขึ้นเมื่อเกิดอาการเมาค้าง หรืออ่อนเพลียหลังฉลองมากรวมทั้งวิธีดูแลฟื้นฟูผิวพรรณและร่างกายให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็ว แนะนำให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ หลังตื่นขึ้นมา ล้างหน้าให้สะอาด แล้วทาครีมบำรุงผิว และดื่บท้ายด้วยครีมกันแดด และกินน้ำผลไม้รสเปรี้ยว เช่น น้ามะนาว น้ามะขาม ออกกำลังกายเบาๆ สุดหัวใจเข้าออกสั้กๆ ในบริเวณที่อากาศบริสุทธิ์ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น และออกซิเจนช่วยลดระดับแอลกอฮอล์ในเลือด

รับประทานแอสไพรินหลังอาหารในวันรุ่งขึ้นช่วยลดระดับแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดได้ แต่ระวังว่าแอสไพรินอาจเสริมฤทธิ์แอลกอฮอล์ในเรื่องการเพิ่มการระคายเคืองกระเพาะ ดังนั้น ให้กินหลังอาหารและดื่มน้ำตามมากๆ กินวิตามินและอาหารเสริม เช่น วิตามินซี และโคเอนไซม์คิวเทน (Coenzyme Q10) งด อาหารประเภทมันๆ หรือของทอด เพราะจะเพิ่มอาการคลื่นไส้ อาเจียน

ด้าน น.พ.สุวินัย บุษราคัมวงษ์ แพทย์สาขาอายุรกรรมสมอง แผนกประกันสังคม โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท 1 แนะนำผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ว่า ควรจะดื่มช้าๆ จะเมาช้ากว่า และทำให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดไม่สูงมาก เพราะถ้าจะมีเวลาในการย่อยสลายแอลกอฮอล์ และควรดื่มไปพร้อมๆ กับการกินอาหารทำให้เมาช้าลง เพราะอาหารจะช่วยชะลอกระบวนการในการดูดซึมของแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ดูดซึมที่ลำไส้เล็กส่วนต้น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ต้องใช้น้ำย่อยในการดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งใช้เวลาเพียง 30 นาทีหลังการดื่ม แต่ถ้าดื่มพร้อมรับประทานอาหารอาจใช้เวลาในการดูดซึม 90 นาทีขึ้นไป

แม้ว่า อาหารมันๆ ของทอด จะช่วยให้ชะลอการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เมาช้า แต่ไม่ควรใช้วิธีนี้เป็นประจำ เพราะจะทำให้คอเลสเตอรอลสูง และส่งผลให้เป็นโรคหัวใจ และควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเดียวกัน ไม่ควรสลับไปมา เช่น เบียร์ตอดด้วยไวน์ แล้วหันไปหาพันธ์ ดบท้ายด้วยวิสกี้ การดื่มแบบนี้ทำให้เมาเร็วยิ่งขึ้น เนื่องจากปริมาณแอลกอฮอล์ที่ต่างกัน ประเภทวัตถุดิบต่างกัน เช่น ไวน์มาจากองุ่น เบียร์มาจากข้าวบาร์เลย์ วิสกี้ผลิตจากข้าวบาร์เลย์ ข้าวโพด ฯลฯ ทำให้เสริมฤทธิ์กันส่งผลให้เมาเร็วขึ้น



COPY this Embed code

for

Hi5,Blog,Website

[รักสนุก Flame](#)

[Tags : รักสนุก Flame](#)

```
<div align=center><embed  
src="http://commentdd.com/flvpl  
ayer/flvplayer.swf"
```

```
FlashVars="config=http://comm  
entdd.com/flvplayer/config.php?  
http://commentdd.com/VdOHE8aVF1KTOAyT/cLiP.รักสนุก.Flame.รักสนุก.Flame.html
```

```
clip=HE8aVF1KTOA"  
quality="high"  
bgcolor="#000000" width="400"  
height="334" name="flvplayer"  
align="middle"
```

```
allowScriptAccess="always"  
type="application/x-shockwave-f  
lash"  
pluginspage="http://www.macro  
media.com/go/getflashplayer"  
allowFullScreen="true"/><br  
</a
```

```
href="http://commentdd.com/Vd  
OHE8aVF1KTOAyT.html"  
target="_blank">[ More video  
click commentdd.com  
</a></div>
```