

# ഹാങ്ഗോവർ (Hangover)

Dr. P.N. Sureshkumar, MD,DPM,DNB,PhD,MRCPsych  
Professor of Psychiatry  
KMCT Medical College, Kozhikode

അമിത മദ്യപാനം ഒരു വ്യക്തിയെ ബാധിക്കുന്നതിന്റെ പ്രകട ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഹാങ്ഗോവർ. തലേന്നു രാത്രിയിലെ അമിത മദ്യപാനം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഹാങ്ഗോവർ പിറ്റേന്ന് രാവിലെയാണ് പൊതുവെ പ്രകടമാകാറുള്ളത്. ഹാങ്ഗോവർ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതു സമയത്തും പ്രകടമാകാറുണ്ട്.

ശാരീരികമായ പ്രകടലക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കൂടിയ ഉത്കണ്ഠ, കുറ്റബോധം, ലജ്ജ, ആശയക്കുഴപ്പം, വിഷാദാവസ്ഥ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളും ഹാങ്ഗോവറിൽ ഉണ്ടാകാം. കഴിച്ച മദ്യത്തിന്റെ അളവ് അനുസരിച്ച് ഹാങ്ഗോവറിന്റെ തീവ്രതയിലും മാറ്റം വരാം. മദ്യപിച്ചു വ്യക്തിയുടെ ഉറക്കം മതിയാവോളം ആയാലും കുറച്ചായാലും അനുഭവിക്കുന്ന ഹാങ്ഗോവറിന്റെ തീവ്രതയിൽ ഒരു മാറ്റവും ഉണ്ടാകില്ല.

ഹാങ്ഗോവർ വരാതിരിക്കാൻ എത്ര അളവിൽ മദ്യപിക്കണമെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. അത് വ്യക്തികളെയും അവരുടെ ക്ഷീണാവസ്ഥ, ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തിന്റെ അളവ്, ഉറക്കം തുടങ്ങിയ മറ്റു ഘടകങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. മദ്യപാനം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് അവർ എത്രമാത്രം ക്ഷീണിതരാണോ ശരീരം നിർജ്ജലീകരിക്കപ്പെട്ടതാണോ മദ്യപാനവേളിയില അവർ ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ചിരുന്നോ, മദ്യപിച്ചതിനുശേഷം അവർ എത്രമാത്രം ഉറങ്ങിയിട്ടുണ്ട് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെല്ലാം പരിഗണനാ വധേയമാക്കേണ്ടവയാണ്.

## ലക്ഷണങ്ങൾ

മദ്യപന്റെ രക്തത്തിലെ ആൽക്കഹോളിന്റെ അളവ് ഗണ്യമായി കുറയുമ്പോഴാണ് ഹാങ്ഗോവറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നത് ചുവന്ന കണ്ണുകളാണ് അതിന്റെ പ്രകടലക്ഷണം. തലേന്നു രാത്രിയിലെ അമിത മദ്യപാനംമൂലം പിറ്റേന്ന് രാവിലെ തലപൊക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

- കൂടിയ ഹൃദയമിടിപ്പ്
- ഉത്കണ്ഠ
- ശരീരവേദന - പേശിവേദന
- വയറിളക്കം
- തലചുറ്റൽ
- വായ്നാറ്റം
- തലവേദന
- കൂടുതലായ ഉമിനീർ
- ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ
- മന്ദത, ക്ഷീണം, താല്പര്യമില്ലായ്മ
- മനംപിരട്ടൽ

- വെളിച്ചം കാണുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥത
- ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ
- ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ അരോചകമായി തോന്നൽ
- വിഷാദാവസ്ഥ
- അസ്വസ്ഥത
- വയറുവേദന
- ദാഹം
- വിറയൽ, ശരിയായ വിധത്തില്ലാത്ത ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ
- ഛർദ്ദി

**ഹാങ്ങ്ഓവർ ഉണ്ടാകുന്നതെങ്ങനെ?**

- കൂടിയ അളവിൽ മദ്യപിക്കുന്നതിന്റെ പരിണിതഫലമാണ് ഹാങ്ങ്ഓവർ. അത് പല വിധത്തിൽ ശരീരത്തെ ദോഷമായി ബാധിക്കുന്നു.
- മൂത്രമൊഴിക്കൽ - ആൽക്കഹോൾ ഒരു വ്യക്തിയെ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം മൂത്രമൊഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ നിർജ്ജലീകരണത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാകുന്നു. നിർജ്ജലീകരണത്താൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ദാഹവും തലചുറ്റലും ഉണ്ടാകുന്നു.
- പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രതികരണം - ആൽക്കഹോൾ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നതുമൂലമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വിശപ്പ്, ഏകാഗ്രത, ഓർമ്മ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നു.
- വയറ്റിലെ അസ്വസ്ഥത - ആൽക്കഹോൾ വയറ്റിലെ ആസിഡുകളുടെ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അവയുടെ വിനിയോഗനിരക്ക് കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് മനം പിരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, വയറുവേദന എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്നു.

**രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയൽ**

- ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗമൂലം ചില വ്യക്തികളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിലുണ്ടാകുന്ന കുറവ് വിറയൽ, വിഷാദാവസ്ഥ, ക്ഷീണം, അപസ്മാര ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- രക്തക്കുഴലുകളുടെ വികാസം
- ആൽക്കഹോൾ രക്തക്കുഴലുകളെ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ തലവേദനയുണ്ടാകുന്നു.
- ഉറക്കത്തിന്റെ ഗാഢത - മദ്യപിച്ച സമയത്ത് പൊതുവെ ഉറക്കം വരാറുണ്ടെങ്കിലും ഗാഢനിദ്ര ലഭിക്കാത്തത് മൂലം ഉറക്കമുണരുന്ന വ്യക്തി വളരെ ക്ഷീണിതനും ഉറക്കം വിട്ടുമാറാത്ത ആളുമായിരിക്കും.
- രുചി-ഗന്ധകാരികൾ - ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ പുളിപ്പിക്കൽ പ്രക്രിയക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ വസ്തുക്കളാണ് വിസ്കി, ജിൻ തുടങ്ങിയ വാറ്റിയെടുക്കുന്ന മദ്യങ്ങൾക്ക് രുചിയും മണവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. എസ്റ്ററുകളും ആൽഡിഹൈഡുകളും അവയ്ക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഈ രുചി-ഗന്ധകാരികളും ഹാങ്ങ്ഓവറിന് കാരണമാകുന്നു.

- വിഷകാരികളായ ഉപോല്പന്നങ്ങൾ - ശരീരത്തിൽ ആൽക്കഹോളിന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒട്ടേറെ ഹാങ്ങ്ഓവർ ലക്ഷണങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു.
- ശരീരം ഒരു നിശ്ചിത നിരക്കിലാണ് ആൽക്കഹോൾ സംസ്കരിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിൽ എത്തിയ ആൽക്കഹോൾ സംസ്കരിക്കാനുള്ള സമയം നൽകാതെ തുടർച്ചയായി മദ്യപിക്കുമ്പോൾ ഹാങ്ങ്ഓവറിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.

**ചികിത്സ?**

നിർഭാഗ്യവശാൽ ഹാങ്ങ്ഓവറിന് പ്രത്യേക ചികിത്സയൊന്നും ഇല്ല. കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിച്ചും ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വിശ്രമത്തിലൂടെയും ശരീരത്തിലെ ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകളെ സാധാരണ നിലയിലാക്കി ലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഒട്ടുമിക്കവരിലും ഹാങ്ങ്ഓവർ ഒരു ദിവസം മാത്രമെ നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. മദ്യപാനംവഴി ഒരു പരിധിവരെ ഹാങ്ങ്ഓവർ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.

ഹാങ്ങ്ഓവർ മാറ്റാൻ വീണ്ടും മദ്യപിച്ചാൽ മതിയെന്നത് ഒരു കെട്ടുകഥ മാത്രമാണ്. വീണ്ടുമുള്ള മദ്യപാനം ഹാങ്ങ്ഓവർ ലക്ഷണങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കാൻ മാത്രമെ ഉപകരിക്കാനുള്ളൂ.

**താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഹാങ്ങ്ഓവർ കുറക്കാൻ സഹായകമാകും**

- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക - ദിവസം മുഴുവൻ അല്പാല്പം വെള്ളം കുടിക്കുക. വെള്ളമാണ് ഹാങ്ങ്ഓവർ കുറക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മരുന്ന്.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ - ബിസ്ക്കറ്റ്, ബ്രഡ് മുതലായ ലഘുഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ വയറിന് ആയാസം നൽകുന്നവയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഉയർത്തുന്നവയുമാണ്. ഫ്രക്ടോസ് പഞ്ചസാരയടങ്ങിയ അത്തരം ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ രക്തത്തിലെ ആൽക്കഹോളിന്റെ വിഘടനവും സംസ്കരണവും വേഗത്തിലാക്കുന്നു.
- വേദനസംഹാരികൾ - അസെറ്റാമിനോഫെൻ അടങ്ങിയ പാരസറ്റമോൾ പോലുള്ള വേദനസംഹാരി വേദന കുറക്കാൻ സഹായകമാണ്. പക്ഷേ ഇത്തരം മരുന്നുകളുടെ അളവ് കൂടിയാൽ അത് കരളിനെ ബാധിക്കുന്നു. അതുപോലെ എളുപ്പത്തിൽ രോഗം ബാധിക്കാവുന്ന വയറുള്ളവർ വേദനസംഹാരിയായി ആസ്പിരിൻ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
- വിശ്രമം - ഉറക്കം ഹാങ്ങ്ഓവറിൽനിന്നുള്ള തിരിച്ചുവരവ് എളുപ്പമാക്കുന്നു. കിടയ്ക്കെക്ക് അരികിലായി അൽപം വെള്ളം കരുതിവയ്ക്കാൻ മറക്കരുത്.
- മദ്യപാനം അമിതമാകാതിരിക്കാൻ കരുതിയിരിക്കുക - അമിതമായി മദ്യപിക്കാതെ മദ്യം അല്പാല്പമായി സാവധാനം കഴിക്കുന്നത് ഹാങ്ങ്ഓവർ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.
- മാത്രത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആൽക്കഹോൾ വ്യക്തിയെ കൂടുതൽ ദാഹമുള്ളവരാക്കുന്നു. അതിനാൽ അയാൾക്ക് വിരാചരിച്ചതിലധികം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടിവരും. മദ്യപാനവേളയിൽ വെള്ളം, സോഡ, പഴങ്ങളുടെ ജ്യൂസുകൾ, സ്പോർട്സ് ഡ്രിങ്കുകൾ എന്നിവ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മദ്യപാനവേളയിൽ വേണ്ടത്ര വെള്ളം കുടിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണമാകും ഫലം.

- മദ്യസൽക്കാരം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് മിതമായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. മദ്യപിച്ച് പൂസായി വരുത്ത കായ, കടല തുടങ്ങിയ ലഘുവസ്തുക്കൾ മാത്രം കഴിക്കുന്നത് അയാളുടെ ശരീരത്തിലെ ആൽക്കഹോളിന്റെ അംശം കുറയാനുള്ള സാധ്യത ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ ബി അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക. ഇന്നത്തെ സ്പോർട്സ് ഡ്രിങ്കുകളിലും സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകളിലും വിറ്റാമിൻ-ബി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഹാങ്ങ്ഓവർ, മദ്യപാനം മൂലമുള്ള ദോഷങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാൻ വിറ്റാമിൻ-സി സഹായിക്കുന്നു.
- മദ്യപാനവും ഡ്രൈവിംഗും കൂടി ചേരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അപകടാവസ്ഥയെയും ശേഷം പോലീസുകാരുടെ പരിശോധനയും കുറിച്ച് ബോധമുള്ള നമ്മൾ മദ്യസൽക്കാരത്തിന് ശേഷം ഒരു ടാക്സിയിലോ മറ്റോ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുന്നതാണ് ഉചിതം. മദ്യപന്മാരുടെ ഡ്രൈവിംഗ് മൂലം കൊല്ലപ്പെടുന്ന നിരപരാധികളുടെ ദീനരോദനവും നമ്മൾ കേൾക്കാതെ പോകരുത്.
- മദ്യപിച്ചതിന് പിറ്റേദിവസവും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. ഹാങ്ങ്ഓവർ മാറ്റാനുള്ള മരുന്ന് വീണ്ടും മദ്യപിക്കുകയല്ല എന്ന കാര്യം ഓർക്കുക.
- ഹാങ്ങ്ഓവർ സമയത്ത് പുകവലിച്ചാൽ കൂടുതൽ ലഹരി ലഭിക്കുന്നത് പുകവലിക്കാതെ രെല്ലാം അംഗീകരിക്കുന്ന വസ്തുതയാണ്. പക്ഷെ ഇത് ഹാങ്ങ്ഓവർ കൂട്ടാനേ സഹായിക്കൂ.
- കാപ്പി കുടിച്ചാൽ കൂടുതൽ ഉന്മേഷവാന്മാരും പ്രവർത്തനക്ഷമതയുള്ളവരുമാകും. എന്നാൽ അത് ഹാങ്ങ്ഓവറിനുള്ള ചികിത്സയോ പ്രതിരോധമാർഗമോ അല്ല.
- വ്യായാമത്തിലൂടെ രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുമ്പോൾ വൃക്കകൾക്കും കരളിനും ശരീരത്തിലെ ആൽക്കഹോളിനെ എഴുപ്പത്തിൽ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ഹാങ്ങ്ഓവർ വേളയിൽ ഈ പരിഹാരമാർഗം ഗുണത്തേക്കാളുപരി വേദനയാകും പ്രദാനം ചെയ്യുക.

**ഹാങ്ങ്ഓവറിനെക്കുറിച്ചുള്ള വസ്തുതകൾ**

- അമിത മദ്യപാനമാണ് കാരണം
- തലവേദന, മനംപിരട്ടൽ, വെളിച്ചം കാണുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥത, ക്ഷീണം എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ
- മദ്യപാനശീലം ഒഴിവാക്കലോ മിതമായ മദ്യപാനമോ ആണ് പ്രതിരോധമാർഗം
- വിശ്രമം, ഉറക്കം, വെള്ളം കുടിക്കൽ എന്നിവയാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ