

Rượu và Sức Khỏe.

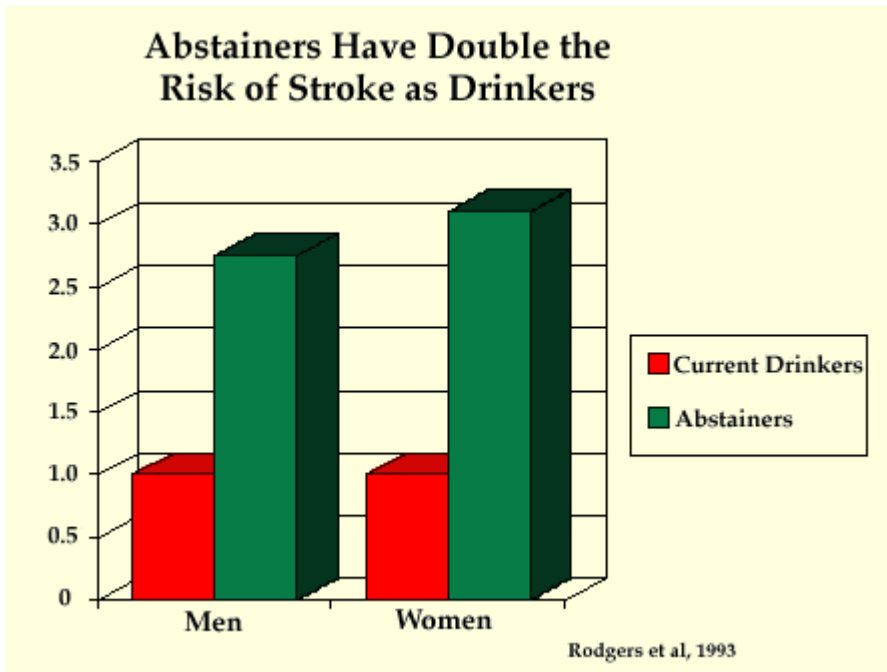
Uống rượu và nghiện rượu là một trong những vấn đề y tế công cộng đứng hàng đầu của nước Mỹ, gây ảnh hưởng tai hại cho khoảng 18 triệu người Mỹ, tính trung bình cứ 10 người Mỹ ở tuổi trưởng thành thì có một người Mỹ nghiện rượu. Theo những báo cáo y khoa, mỗi năm rượu liên quan đến sự tử vong của khoảng 100,000 người Mỹ bao gồm những bệnh tật và tai nạn tử thương do uống rượu gây ra, trong đó 25,000 người chết vì uống rượu và lái xe.

Ngược lại những nghiên cứu y khoa khác lại cho thấy rằng uống rượu vừa phải lại giúp con người tránh được tử vong vì bệnh nhồi máu cơ tim. Theo nghiên cứu của La Porte, tỷ số tử vong vì bệnh nhồi máu cơ tim thấp nhất trong những người uống rượu một ly nhỏ mỗi ngày và cao nhất trong những người không uống rượu hoặc uống 3 ly rượu mỗi ngày



La Porte, R., *et al.* Coronary heart disease and total mortality. *Recent developments in Alcoholism*, 1985, 3, 157-163.

Cơ quan American Heart Association cũng công bố kết quả nghiên cứu y khoa rằng tỷ lệ tai biến mạch máu não xảy ra trong những người uống rượu vừa phải ít hơn là trong những người không uống rượu



American Heart Association, Northern Manhattan Stroke Study, 22nd International Joint Conference on Stroke and Cerebral Circulation, Anaheim, California, February, 1997. See also Rodgers, H., *et al.* Alcohol and stroke: a case control study of drinking habits past and present. *Stroke*, 1993, 12(10), 1473-1477

Rượu là gì? Rượu ảnh hưởng thế nào trên sức khoẻ con người? Hôm nay chương trình Sống Đạo một lần nữa được hân hạnh mời Bác Bùi Quang Khanh trình bày về ảnh hưởng của rượu trên đời sống con người.

Kính chào Bác Bùi Quang Khanh.

Khanh: Kính chào quý khán giả đài VHN TV.

Host 1: Trước hết xin Bác Khanh cho biết rượu là gì?

Khanh: Rượu là một chất lỏng có tên hoá học là ethanol, được bào chế từ tinh bột. Chất tinh bột thường dùng là trái nho hoặc nếp, và do đó rượu có tên là rượu nho hay rượu nếp.

Host 2: Xin bác cho biết rượu đã được tìm ra từ lúc nào.

Khanh: Con người biết làm rượu từ ngàn xưa. không có tài liệu nào cho biết rượu đã được phát minh trong trường hợp nào, nhưng tôi nghĩ đây có thể là một sự tình cờ khi con người ngửi được mùi rượu ở trái cây bị để quên và sắp bị hư, và khi ăn những trái cây này người ta có một cảm giác thích thú và từ đó con người bắt đầu làm rượu. Một điều chắc chắn nhất là những nhà khảo cổ đã tìm được những bình rượu từ 9 ngàn năm trước tại Trung Hoa và Trung Đông.



Bình rượu 7000 năm tìm thấy ở Trung Hoa.

Typical jars with high flaring necks and rims, which were well-suited for serving a fermented beverage. From Jiahu, Henan province, China, ca. 7000-6600 B.C. Dr. Patrick E. McGovern and his colleagues analyzed similar jar sherds and discovered that they contained a mixed fermented beverage of rice, honey, and fruit (hawthorn fruit and/or grape). Photograph courtesy of Juzhong Zhang and Zhiqing Zhang, Institute of Cultural Relics and Archaeology of Henan Province, Zhengzhou, China.



Hajji Firuz Tepe, a Neolithic village in Iran's northern Zagros Mountains

- Bình rượu 7000 năm tìm thấy ở Trung Đông



A wine vessel from the 18th century BC

Bình rượu tìm thấy ở Cổ Ai Cập vào thế kỷ thứ 18 trước Thiên Chúa



- Shang Dynasty (1600 - 1046 B.C.)

Excavated at Funan, Anhui Province, 1957.

Bình rượu ở Trung Hoa vào thế kỷ thứ 17 trước Thiên Chúa

Host 1: Xin bác cho biết tác dụng của rượu trên cơ thể con người ra sao?

Khanh: Sau khi uống, rượu được hấp thụ vào máu và qua gan. Gan biến rượu thành **acetaldehyde**, rồi thành **acetic acid**, và sau cùng thành **mỡ**, khí **carbonic** và **nước**.

Rượu làm giãn nở các mạch máu làm người uống trở nên đỏ gay. Còn chất mỡ lâu ngày tích tụ trong gan làm nên chứng gan cứng.

Rượu thường dùng trong các buổi tiếp tân cho nên nhiều người nghĩ rằng rượu không có hại cho sức khỏe. Nhưng khoa học đã chứng minh rằng nếu dùng rượu lâu ngày và với một liều lượng cao, rượu sẽ có ảnh hưởng tai hại.

Host 2: Thế nào là liều lượng cao?

Khanh: Đại khái có ba loại rượu.

Rượu bia được chế tạo do sự lên men của hạt ngũ cốc với mạch nha, nồng độ của rượu bia là 5%.

Rượu vang được chế tạo do sự lên men của nho hoặc những loại trái cây. Nồng độ của rượu vang là 12%.

Rượu mạnh như Whisky, Gin, Vodka được chế tạo bởi sự chưng cất của trái cây, mật mía. Nồng độ của rượu mạnh là 40%.

Liều lượng tiêu chuẩn là một lon bia (12 oz), một ly rượu vang (5 oz), một ly nhỏ rượu mạnh (1.5 oz).

Liều lượng cao là khi uống rượu gấp ba hay bốn lần liều lượng tiêu chuẩn.

Nồng độ của rượu trong máu được gọi là Blood Alcohol Concentration gọi tắt là BAC và được biểu thị bằng tỉ lệ phần trăm (%) và được đo bằng cách thử nước tiểu hay thử máu.

Host 1: BAC bao nhiêu thì lái xe bị phạt?

Khanh: Lái xe mà liều lượng trong máu từ 0.08 trở lên là vi phạm luật. Với liều lượng này, người lái xe không thể điều khiển xe một cách an toàn.

Sau đây là những tiêu chuẩn pháp lý:

BAC	Tình Trạng
0.01 – 0.04%	Không bị ảnh hưởng
0.05 – 0.09%	Không an toàn
0.10% trở lên	Bị say, nhiễm độc

Host 2: Xin bác cho biết sự tương quan giữa BAC và số lượng rượu tiêu thụ.

Khanh: Đại khái nồng độ rượu trong cơ thể tùy thuộc sức nặng của mình. Người nặng cân liều lượng mạnh hơn người ốm. Ví dụ, một người nặng trung bình 120 lbs, nếu uống:

Một ly rượu tiêu chuẩn trong 1 giờ thì BAC là 0.02%

Hai ly rượu tiêu chuẩn trong 1 giờ thì BAC là 0.04%

Ba ly rượu tiêu chuẩn trong 1 giờ thì BAC là 0.06%

Bốn ly rượu tiêu chuẩn trong 1 giờ thì BAC là 0.11%

Host 1: Xin bác cho biết các triệu chứng sau khi uống rượu.







Khanh: Các triệu chứng tùy thuộc vào số lượng rượu tiêu thụ.

Sau đây là ảnh hưởng của rượu trên thái độ con người.

- 1- Mất tự chủ: Một lượng rượu nhỏ làm con người thấy sản khoái, thư giãn, có cảm hứng, thích nói nhiều. Nếu uống thêm nữa, có thể làm mất tự chủ.
- 2- Tình cảm thay đổi: Nếu uống rượu càng nhiều, càng thấy bị căng thẳng, giận dữ, ghen tương, xuống tinh thần.
- 3- Hành động bừa bãi: tính tình hung dữ, câu thả về sức khỏe như diện mạo, bồn chồn nóng nảy.
- 4- Xáo trộn tâm lý: không đủ sức đảm đương nổi công việc hằng ngày, tự mình cách ly với bạn bè và gia đình.

ả goài ra, còn có ảnh hưởng trên hệ thần kinh trung ương:
 ả gười uống rượu có thể có những vấn đề như sau:

- 1- ả hìn không rõ
- 2- Mất trí nhớ
- 3- Mất thăng bằng khi di chuyển
- 4- Xáo trộn thần kinh, có ảo giác
- 5- Bị kém khả năng phán đoán

BAC (TỈ LƯỢNG RƯỢU TRONG MÁU)	VÙNG NÃO BỊ ẢNH HƯỞNG	TRANG THÁI BỊ ẢNH HƯỞNG
.05		PHÁN ĐOÁN
.10		PHỐI TRÍ
.20		CẢM XÚC
.30		MẤT ĐỊNH HƯỚNG
.40		SÙNG SỜ
.50		HÔN MÊ và CHẾT

Và quan trọng hơn cả là ảnh hưởng trên các cơ quan khác:

- 1- Gan: gan bị đóng mỡ, sưng gan, cứng gan, ung thư gan
- 2- Bao tử: viêm và loét bao tử
- 3- Tụy tạng: viêm tụy tạng
- 4- Tim: tim đập không đều
- 5- Yếu khả năng sinh lý, khả năng có con bị giảm.
- 6- Ở phái nữ, kinh nguyệt không đều, buồng trứng bị teo, giảm khả năng tình dục, khó đậu thai, nếu có thai thì dễ hư thai, nếu sanh được thì bào thai rất nhỏ có nhiều dị tật, đứa con chậm phát triển về tâm trí.

Host 2: Đó là những cái hại của rượu. ả hư Anh Tùng đã có nói sơ qua, ngành y khoa cũng có những khảo cứu cho rằng rượu cũng có ích lợi cho cơ thể. Vậy xin bác cho biết về những cái lợi của rượu trên cơ thể con người.

Khanh: ả hư đã nói về tác dụng của rượu trên cơ thể, với một số lượng ít rượu làm cho các mạch máu trong cơ thể giãn nở tăng lưu lượng máu đến các cơ quan làm cho da đỏ gay, con người có cảm giác sản khoái, thư giãn, có cảm hứng, ả hờ tác dụng làm nở mạch

máu và tăng lưu lượng máu đến các cơ quan mà rượu trở nên có ích lợi cho toàn thể các cơ quan trong cơ thể con người.

Với các công trình nghiên cứu, thí nghiệm rộng lớn khắp nơi từ Âu Châu, Hoa Kỳ đến Á Châu, khoa học đã có những phức trình về sự lợi ích của rượu trên toàn diện cơ thể con người. Cơ Quan Bài Trừ Rượu (The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, viết tắt là NIAAA) đã tìm thấy rằng ở những người uống rượu vừa phải, tỷ lệ bị bệnh tim giảm xuống 40 – 60%. Điều này thật vô cùng quan trọng, vì bệnh tim là nguyên nhân số một của các tử vong tại Hoa Kỳ. Cơ Quan Dinh Dưỡng Hoa Kỳ đã nhận thấy rằng những người uống từ một tới hai ly rượu tiêu chuẩn mỗi ngày có tỷ lệ tử vong vì bệnh tim thấp nhất.

Tài liệu nghiên cứu ở Harvard, Trung Hoa, Anh Quốc, Ý Đại Lợi v.v... cũng cho thấy tỷ lệ tử vong chung của người uống rượu vừa phải khoảng 30% thấp hơn những người không uống rượu. Họ ít phải nằm nhà thương, ít bị bệnh tim mạch, ít bị bệnh cao áp huyết, ít bị tai biến mạch máu não, ít bị bệnh cao mỡ, ít bị bệnh tiểu đường, ít bị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer), khả năng tình dục thêm dồi dào cả ở phái nam và phái nữ.

Host 1: Còn đối với bào thai thì ra sao?

Khanh: Ắp hững nhà nghiên cứu Hoa Kỳ đã không tìm thấy ảnh hưởng tai hại nào của rượu trên bào thai ở những người mẹ uống rượu vừa phải nghĩa là không quá một ly rượu tiêu chuẩn mỗi ngày.

Host 2: Ắp người ta thường nói rượu là nguồn thi hứng của các thi nhân và văn nhân. Bác nghĩ thế nào?

Khanh: Khi có người nói như vậy tất nhiên phải có nguyên nhân. Ắp hư đã trình bày khi uống rượu vừa phải, rượu làm giãn nở mạch máu trong cơ thể, làm con người sản khoái, Bộ óc con người hoạt động nhiều hơn và làm con người có trí nhớ tốt hơn, nhiều khả năng sáng tạo hơn. Dĩ nhiên khả năng sáng tạo ở các nhà thơ thì chẳng gì khác hơn là thi hứng.

Host 1: Rượu có những tác dụng vừa có hại vừa có lợi. Vậy thưa Bác trong cuộc sống, con người phải uống rượu thế nào để được khoẻ mạnh sống lâu và hạnh phúc?

Khanh: câu hỏi này liên quan nhiều đến hoàn cảnh cá nhân của từng người. Đối với người Việt Ắp am, thì uống rượu được xem như là một chuyện thông thường trong xã giao hằng ngày. Các bạn trẻ thường cho rằng: “Ắp am vô tửu như kỳ vô phong” nghĩa là người đàn ông mà không uống rượu thì như là cây cờ mà không có gió, và họ thường tự hào về khả năng uống rượu của mình. Trong xã hội hiện tại, rất nhiều người phải chịu chật vật khó khăn trong cuộc sống, và rất nhiều người muốn dùng rượu để giải sầu, để cố quên đi những khó khăn khủng hoảng trong gia đình ngoài xã hội.

Tôi nhớ đến câu thơ của Cao Bá Quát:

Thôi công đầu chúc lấy sự đời,

Tiêu khiên một vài chung lếu láo.

Và nhất là của cụ Ắp guyễn Bình Khiêm khi uống rượu để quên đời:

Rượu đến gốc cây ta sẽ nhấp,

Ắp hìn xem phú quý tựa chiêm bao.

Tuy nhiên khi uống rượu để tiêu sầu thì ta chỉ có thể quên sầu trong chốc lát, để rồi khi tỉnh rượu, thực tế vẫn là thực tế. Ắp gười uống rượu cảm thấy mệt mỏi và chán nản hơn:

Khi tỉnh rượu lúc tàn canh,

Giật mình mình lại thương mình xót xa.

(Thơ ả guyễn Du)

Chính vì vậy mà có người bị xuống tinh thần và đã tìm cái chết.

Ồ ời như vậy không phải là để tuyệt đối kết án và bài trừ uống rượu. Con người phải biết rõ những cái hại và cái lợi ích của rượu, biết rõ những luật lệ về uống rượu (như không được lái xe) để tiết chế bản thân mình, không uống rượu bữa bãi, không uống quá độ, để tránh những sự đáng tiếc cho bản thân của mình, cho gia đình của mình và cho cộng đồng xã hội. Ồ ều uống rượu mỗi ngày, thì không nên uống quá một ly tiêu chuẩn, nên uống trong lúc ăn cơm, tránh uống rượu vì bạn bè khích bác. Được như vậy thì rượu sẽ đem lại con người một sức khoẻ tốt đẹp, một nguồn an vui trong cuộc sống.

Host 2: Xin Bác cho biết quan niệm của tôn giáo đối với rượu.

Khanh: Rất nhiều tôn giáo cấm dùng rượu vì lý do đạo đức của rượu làm cho lý trí mất sáng suốt có thể dẫn đến tội lỗi. Ồ ững tôn giáo này gồm có Ấn Độ giáo, Phật giáo, Đạo Sikh, đạo Mormons, đạo Cơ Đốc, và Hồi giáo. Riêng đạo Thiên Chúa và Do Thái giáo, rượu được dùng trong các buổi lễ ở nhà thờ hoặc ở nhà. Đạo Thiên Chúa cho rằng rượu tượng trưng cho máu của Đức Chúa.

Host 1: Còn quan niệm của đạo Cao Đài ra sao?

Khanh: Cũng như đạo Phật, Cao Đài có năm giới cấm, và rượu là giới cấm thứ tư trong năm giới cấm: tứ bất tử nhục. Sau đây tôi xin đọc lời dạy của Đức Chí Tôn: “Thầy đã dạy rằng thân thể con người là một khối chơn linh cấu kết, những chơn linh ấy đều là hằng sống, phải hiểu rằng ngũ tạng, lục phủ cũng là khối sinh vật mà thành ra... Ồ ửu rượu vào tỳ vị, nó chạy vào ngũ tạng, lục phủ hết, thì trái tim con người chẳng khác nào như cái máy chánh để trữ sự sống, cũng phải bị thâm nhập vào làm cho sự lao động quá chừng đối thiên nhiên đã định, thổi thúc huyết mạch vận động một cách vô chừng, mà làm cho sanh khí nơi phổi chẳng đủ ngày giờ nhuận huyết tinh sạch cho đặng, trước huyết ấy thổi lại cùng trong thân thể, để vật chất ô trược vào trong sinh vật (ngũ tạng và lục phủ), mỗi khối ăn nhằm phải bịnh, một ngày thêm một chút, hết cường tráng, cốt tuỷ lần lần phải chết, thì thân thể các con phải chết theo. Ồ iều kẻ phải bị chết nửa thân mình vì rượu.....

...Mà óc cũng bị huyết vận động vô chừng, làm cho đến đối loạn tán đi, thì chơn thần thể nào đặng an tịnh điều khiển, thân thể phải ra ngây dại, trở lại chất thú hình, mất phẩm nhơn loại rồi, còn mong chi đặng phẩm Thần, Thánh, Tiên, Phật.

....Vậy Thầy cấm các con uống rượu, nghe à!”

Host 2: Thưa Bác, rượu bị cấm không được dùng, vậy tại sao rượu lại được dùng để cúng trên bàn thờ?

Khanh: Rượu trên bàn thờ dùng để cúng chớ không phải để uống. Rượu được tượng trưng cho Khí, một trong tam bửu của con người tức là Tinh, Khí và Thần. Trong con người, Tinh tượng trưng cho xác thân vật chất, Khí tượng trưng cho lý trí và tình cảm, và Thần tượng trưng cho linh hồn. Lý trí và tình cảm được biểu lộ trong đời sống dưới hình thức lục đục và thất tình, nếu không được kèm chế bởi lương tâm có thể đưa con người vào vòng tội lỗi và đau khổ. Ồ ều con người biết tu tâm dưỡng tánh, không để vướng bận với lục đục thất tình, con người sẽ tìm được sự an lạc trong tâm hồn và cuộc đời sẽ được nhiều an vui hạnh phúc.

Ồi tóm lại, rượu có ích lợi cho cơ thể con người cũng như trong sự giao tế hằng ngày trong đời sống nếu được dùng đúng cách với tử lượng vừa phải. Trái lại, nếu bị lạm dụng, rượu lại trở thành một mối hại chẳng những cho bản thân con người, mà là còn có thể gây nên nhiều tội lỗi đối với gia đình và xã hội.

Ồ hững tài liệu khoa học trong buổi trình bày hôm nay được lấy từ những tài liệu nghiên cứu khoa học của các tổ chức y khoa trên thế giới, và đặc biệt là từ cuốn sách “Làm thế nào để bảo vệ sức khỏe” của BS Trần Văn Ồ am thuộc Chương Trình Phòng Ồ gừa Rượu và Ma Túy Sở Y Tế Hạt Santa Clara.

Tôi thành thật cảm ơn và kính chào quý khán giả.