

Rượu, Xương và Quá Trình Lành Vết Thương

Việc giảm tiêu thụ rượu bia trước và sau phẫu thuật giúp xương và vết thương lành nhanh hơn.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Hầu hết chúng ta đều thích uống một chút, và một ly rượu cùng bữa tối là một phần bình thường của cuộc sống. Tuy nhiên, rượu bia thực sự có những tác động đến xương, đến quá trình lành vết thương và đến mức độ an toàn của cuộc phẫu thuật, và những tác động này đáng để chúng ta hiểu rõ, không phải vì ai đó đang phán xét thói quen của bạn, mà vì một chút lên kế hoạch liên quan đến cuộc phẫu thuật của bạn thực sự có thể giúp bạn hồi phục nhanh hơn và tránh các biến chứng. Trang này giải thích rượu bia ảnh hưởng như thế nào, và những thay đổi nhỏ, tạm thời nào tạo ra sự khác biệt lớn nhất. Không có gì ở đây là yêu cầu từ bỏ hoàn toàn những điều bạn yêu thích; thay vào đó, đây là cách giúp cơ thể bạn có những điều kiện tốt nhất để phục hồi.

Đây là phần bổ trợ về rượu bia cho trang của chúng tôi về hút thuốc và quá trình lành vết thương: cùng tình thần hỗ trợ, chỉ khác về chất.

Cách thức rượu bia ảnh hưởng đến xương

Xương không phải là một khung cố định, vô sinh; đó là mô sống, liên tục bị phá hủy và tái tạo, giống như một đội thi công đường luôn trải lại mặt đường. Các tế bào đặc biệt gọi là **tạo cốt bào** sẽ xây dựng xương mới, và việc uống rượu bia nặng thường xuyên làm giảm hoạt động của các tế bào này, dẫn đến việc ít xương mới được tạo ra. Theo thời gian, điều này làm mất cân bằng, khiến xương mỏng và giòn hơn: tình trạng được gọi là **loãng xương**.

Rượu bia chống lại xương theo một vài cách chống chéo:

- Nó trực tiếp làm chậm các tế bào xây dựng xương, khiến bộ xương không được tái tạo tốt như mức độ bình thường.
- Nó làm rối loạn các hormone duy trì sự chắc khỏe của xương (ở nam giới, ví dụ, nó có thể làm giảm testosterone, một yếu tố phụ thuộc vào quá trình xây dựng xương).
- Nó can thiệp vào cách cơ thể xử lý canxi và vitamin D (nguyên liệu thô và “hệ thống vận chuyển” mà xương cần), một phần bằng cách ảnh hưởng đến ruột, tuyến tụy và cách thức chuyển hóa vitamin D.

Bên cạnh tất cả những điều trên, rượu bia ảnh hưởng đến khả năng cân bằng và phán đoán, vì vậy những người uống nặng thường xuyên bị ngã nhiều hơn, và xương yếu cộng với việc ngã thường xuyên chính là sự kết hợp dẫn đến gãy xương hông và cổ tay.

Điều đáng khích lệ là: xương có khả năng phục hồi khi việc uống rượu bia được giảm bớt. Các nghiên cứu cho thấy một phần sức mạnh của xương bị mất đi có thể được khôi phục một phần sau khi ngừng uống rượu bia nặng. Bộ xương của bạn dễ tha thứ hơn những gì bạn nghĩ.

Rượu và quá trình liền xương

Nếu bạn bị gãy xương, việc chữa lành là một dự án xây dựng không lồ, và nó phụ thuộc vào những tế bào tạo xương mà rượu bia kìm hãm. Uống nhiều hoặc uống nhậu nhẹt đã được chứng minh là làm chậm quá trình liền xương và khiến xương mới (mô xương non, hay còn gọi là “mô sẹo xương” bắc cầu qua chỗ gãy) yếu hơn so với bình thường. Vì vậy, trong những tuần xương đang liền lại, việc giảm thiểu rượu bia sẽ giúp quá trình sửa chữa có cơ hội tốt nhất để trở nên vững chắc và mạnh mẽ.

Rượu, vết thương và nhiễm trùng

Việc lành lại của vết thương phẫu thuật đòi hỏi hệ miễn dịch của bạn phải hoạt động mạnh mẽ: hệ miễn dịch cần chống lại vi khuẩn, loại bỏ mô bị tổn thương và tái tạo da mới cùng các mô bên dưới khỏe mạnh. Việc uống rượu nặng thường xuyên làm suy giảm hệ miễn dịch và làm chậm quá trình lành vết thương. Kết quả thực tế, được ghi nhận nhất quán trong các nghiên cứu phẫu thuật, là tỷ lệ nhiễm trùng vết thương và các vấn đề liên quan đến quá trình lành vết thương cao hơn ở những người uống rượu nặng, cùng với vết thương kém chắc chắn, thời gian đóng vết thương lâu hơn và đôi khi là sẹo xấu hơn. Việc giúp hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả hơn trong khoảng thời gian xung quanh phẫu thuật là một trong những cách đơn giản nhất để giảm thiểu nguy cơ này.

Vào thời điểm phẫu thuật

Phẫu thuật là thời điểm mà rượu bia có ảnh hưởng quan trọng nhất, vì nó tác động đồng thời đến nhiều yếu tố:

- **Chảy máu.** Rượu bia cản trở quá trình đông máu bình thường, do đó có thể hoạt động như một loại thuốc làm loãng máu nhẹ. Điều này có thể dẫn đến tình trạng chảy máu nhiều hơn trong và sau phẫu thuật so với dự kiến.
- **Thuốc gây mê và thuốc giảm đau.** Rượu bia làm thay đổi cách cơ thể bạn xử lý các loại thuốc này, khiến phản ứng trong phòng mổ khó dự đoán hơn, đôi khi cần điều chỉnh liều lượng. Đây là một tương tác đặc biệt quan trọng sau phẫu thuật: kết hợp rượu bia với **thuốc giảm đau nhóm opioid (mạnh)** có thể gây nguy hiểm do làm tăng mức độ buồn ngủ và làm chậm nhịp thở; đồng thời, rượu bia kết hợp với **paracetamol** gây hại cho gan. Đó là lý do tại sao tốt nhất là nên tránh rượu bia trong thời gian bạn đang sử dụng các loại thuốc này.
- **Hội chứng cai rượu tại bệnh viện.** Đây là vấn đề mà hầu hết mọi người không mong đợi. Nếu cơ thể bạn đã quen với việc uống rượu thường xuyên, việc ngừng đột ngột (như khi nhập viện) có thể kích hoạt **hội chứng cai**, với các triệu chứng từ run rẩy, đổ mồ hôi và nhịp tim nhanh đến **lú lẫn (delirium)** và đôi khi là co giật. Đây là một nguy cơ y tế thực sự, nhưng hoàn toàn có thể quản lý được nếu đội ngũ y tế biết theo dõi tình trạng này. Đó là lý do chính yếu khiến chúng tôi yêu cầu bạn khai báo trung thực về lượng rượu bia bạn tiêu thụ: không phải để phán xét, mà để đảm bảo an toàn và sự thoải mái cho bạn.

Tại sao sự trung thực với nhóm điều trị của bạn là rất quan trọng

Bạn có thể cảm thấy ngại ngùng khi đưa ra câu trả lời chính xác về lượng rượu bia bạn tiêu thụ, và nhiều người có xu hướng giảm nhẹ con số đó. Xin hãy đừng làm theo phản ứng tự nhiên đó. Bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ gây mê của bạn không phải để ghi điểm; họ sử dụng con số đó để đưa ra các quyết định thực tế: mức độ theo dõi sát sao để phát hiện chảy máu, cách lập kế hoạch giảm đau, và liệu có cần thiết lập kế hoạch ngăn ngừa hội chứng cai để bạn không bị ốm trong bệnh viện hay không. **Một bức tranh trung thực thực sự giúp việc chăm sóc bạn an toàn hơn.** Mọi thông tin bạn cung cấp đều được bảo mật và sẽ được tiếp nhận mà không có sự phán xét.

Giảm hoặc ngưng uống rượu trước và sau phẫu thuật

Đây là tin tốt, và đã được bằng chứng y khoa hỗ trợ rõ ràng: việc **giảm hoặc ngưng uống rượu một vài tuần trước và sau phẫu thuật** giúp cải thiện đáng kể quá trình lành vết thương và giảm thiểu biến chứng. Các nghiên cứu trên những người tạm ngưng uống rượu khoảng bốn đến tám tuần xung quanh thời điểm phẫu

thuật cho thấy ít vấn đề hậu phẫu hơn. Bạn không cần phải thay đổi mối quan hệ với rượu bia mãi mãi để đạt được lợi ích này. Một khoảng thời gian tạm ngưng tập trung xung quanh ca phẫu thuật mang lại hiệu quả thực sự.

Một số gợi ý thực tế:

- Nếu có thể, hãy **lên kế hoạch cho một khoảng thời gian uống ít hoặc không uống rượu** trong những tuần trước phẫu thuật, và tiếp tục duy trì điều này trong khi vết thương và xương đang lành sau phẫu thuật.
- **Không uống rượu khi đang dùng thuốc giảm đau nhóm opioid hoặc paracetamol:** đây là sự kết hợp tiềm ẩn nguy cơ thực sự.
- Để duy trì sức khỏe tổng quát giữa các lần phẫu thuật, mô hình an toàn nhất là uống điều độ: có nhiều ngày không uống rượu trong tuần và giữ lượng uống trong mỗi lần ở mức vừa phải. Nếu bạn không chắc chắn về lượng uống nào được coi là điều độ đối với bạn, hãy hỏi chúng tôi.
- Nếu bạn uống rượu nhiều và sắp có phẫu thuật, hãy thông báo cho chúng tôi sớm thay vì tự ý ngưng đột ngột, vì việc ngưng đột ngột cũng có thể gây rủi ro, và chúng tôi có thể giúp bạn giảm lượng rượu một cách an toàn.

Nhận hỗ trợ khi việc giảm uống rượu bia gặp khó khăn

Đối với một số người, việc giảm tiêu thụ rượu bia là điều dễ dàng. Đối với những người khác, điều này không hề đơn giản, và điều đó không có gì phải xấu hổ; đây là tình trạng phổ biến, và sự hỗ trợ có sẵn cùng hiệu quả. Bác sĩ đa khoa của bạn là điểm liên hệ đầu tiên rất tốt và có thể sắp xếp hỗ trợ một cách kín đáo. Ngoài ra, còn có các dịch vụ điện thoại và trực tuyến miễn phí, bảo mật, nơi bạn có thể trò chuyện, chia sẻ mà không cần đặt lịch hẹn trước. Việc tìm kiếm sự giúp đỡ là dấu hiệu của việc quan tâm đến bản thân, chứ không phải là sự thất bại.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ sớm hơn

Bạn nên trao đổi với bác sĩ, không chỉ trước khi phẫu thuật mà còn trong các trường hợp chung, nếu bạn nhận thấy các dấu hiệu cho thấy rượu bia đang tác động mạnh hơn mức bạn mong muốn, chẳng hạn như:

- **Cần uống một ly để cảm thấy bình thường** hoặc để vượt qua ngày mới
- **Run rẩy, đồ mồ hôi, buồn nôn hoặc lo lắng** khi bạn đã không uống rượu bia trong một thời gian (đây có thể là những dấu hiệu sớm của hội chứng cai)
- Uống nhiều hơn dự định, hoặc thấy khó dừng lại một khi đã bắt đầu
- Việc uống rượu bia ảnh hưởng đến giấc ngủ, tâm trạng, các mối quan hệ hoặc công việc của bạn

Nếu bất kỳ điều nào trong số này phù hợp với bạn, vui lòng đề cập với bác sĩ đa khoa của bạn hoặc với chúng tôi. Đặc biệt trước khi phẫu thuật, việc biết được điều này cho phép chúng tôi thiết lập các biện pháp hỗ trợ và an toàn phù hợp. Ngoài thời điểm phẫu thuật, việc tìm kiếm sự giúp đỡ sớm sẽ bảo vệ xương khớp, quá trình lành vết thương và sức khỏe lâu dài của bạn.

Gọi cho chúng tôi nếu

- Bạn sắp phẫu thuật và không chắc chắn về việc uống rượu
- Bạn uống rượu thường xuyên và muốn được hỗ trợ giảm lượng rượu một cách an toàn trước khi phẫu thuật
- Bạn lo lắng về hội chứng cai rượu, hoặc bạn đã từng có các triệu chứng cai rượu trước đây