

## «А не хлопнуть ли нам по рюмашке?!..»



Как часто эта провокационно-игривая фраза, давно перекочевавшая из уст Костика в народный лексикон, воодушевляюще доносится от наших друзей и коллег или всплывает в собственной голове, вызывая предвкушение радости и веселья. На что незамедлительно хочется ответить велюровским «Идемте!». Особенно когда на горизонте уже показался какой-нибудь праздник со своим «законным» поводом. Однако еще чаще удавшийся вечер превращается в такое хмурое утро, которое беспощадно и болезненно перечеркивает все случившиеся радости.



Как же сделать так, чтобы во время праздничного застолья сохранять ясность ума, самоконтроль и при этом не отставать от куражащихся товарищей, а наутро не чувствовать себя разбитым корытом? Безусловно, очевидным решением будет совсем не пить, но если отказ от спиртного по каким-либо причинам невозможен, то следует обратиться за советом к науке.

### Алкоголь

Прежде всего, не стоит смешивать различные спиртные напитки. Содержащиеся в них разные примеси обеспечивают дополнительную нагрузку на печень, что уменьшает ее способность утилизировать алкоголь<sup>4</sup>.

Употребление игристых вин и газированных алкогольных коктейлей усиливает поглощение спирта организмом, поскольку пузырьки газов раздражают слизистые оболочки, увеличивая их всасывающую способность.

Перед предстоящим застольем рекомендуется принять небольшое количество алкогольного напитка, который планируется к употреблению (т.н. «разгонная» доза, или «прививка»). Это способствует заблаговременной выработке алкогольдегидрогеназы – фермента, расщепляющего спирт – и подготавливает организм к дальнейшему приему алкоголя<sup>4</sup>.



### Еда и напитки

Не стоит употреблять алкоголь на голодный желудок, но и переедание во время выпивки не уместно – хорошо закусывать, не значит много. Важно помнить, что белковая и жирная пища не уменьшает воздействие спирта, а замедляет его всасывание.

Не рекомендуется острая пища (лук, чеснок, горчица, перец, уксус), поскольку тормозит переработку этанола. Благоприятно сказывается употребление меда, сочных фруктов и овощей<sup>4</sup>.



Полезно закусывать мясом, рыбой, продуктами с желатином (холодец, заливная рыба, мармелад), где в большом количестве содержится аминокислота глицин, снижающая токсическое воздействие алкоголя<sup>2,4</sup>.

В квашеных (капуста, моченые яблоки) и кисломолочных продуктах (тан, айран, кумыс) присутствует молочная кислота, которая активизирует метаболические процессы (цикл Кребса), способствуя быстрой утилизации спирта. Таким же эффектом обладают янтарная и лимонная кислоты, поэтому из безалкогольных напитков следует отдать предпочтение содержащим их сокам – яблочному, виноградному, апельсиновому, лимонному<sup>4</sup>.



### Лекарственные препараты

Существуют средства, прием которых перед застольем позволит усилить переработку этанола организмом или снизить его всасывание, тем самым уменьшив эффект опьянения.

*Ферментные препараты* – содержат амилазы, протеазы и липазы, облегчат работу печени и поджелудочной железы по расщеплению углеводов, белков и жиров, позволив с большей степенью переработать спирт<sup>4</sup>.

*Витамин С* блокирует превращение этанола в ацетальдегид и способствует выведению из организма неизмененного алкоголя<sup>1,3,4</sup>.



Не лишним будет прием и витаминов группы В, активация которых нарушается при употреблении этилового спирта<sup>1,4,5</sup>.

*Глицин* поможет уменьшить токсическое действие этанола и продуктов его распада<sup>2,4</sup>.

Особую роль играют *сорбенты* (активированный уголь, белый уголь, белая глина) – препараты, способные связывать алкоголь (продукты его распада) и сивушные масла. Рекомендуется принимать перед и после употребления алкоголя. При этом желательно принимать в разное время с другими лекарственными средствами<sup>2,4,6</sup>.

Ну, и конечно же, не стоит забывать, что после бурного празднества незаменимым лекарством является сон – не менее 7-8 часов.

Удачного веселья!

Материал подготовил Павел Васильев

### Список литературы

1. Диетология: руководство / Под ред. А.Ю.Барановского. – 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008
2. Машковский М.Д. Лекарственные средства. — 16-е изд., перераб., испр. и доп.— М.: Новая волна, 2012. – 1216 с.
3. Основы токсикологии: Метод. рекомендации / О.Т.Прасмыцкий, И.З.Ялонецкий – Мн.: БГМУ, 2006. - 95с
4. Похмельный синдром // Electronic Medical Journal. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <<http://emj.orgfree.com/Download%20files/booze.pdf>>
5. Циммерманн, Майкл. Микроэлементы в медицине (по Бургерштайну). Пер. с нем. – М.: Арнебия. - 2006 - 288 с
6. Юлиш Е.И., Кривуцев Б.И. Метод энтеросорбции в лечении синдрома интоксикации // Здоровье ребенка. – 2011. – № 4(31). [Электронный ресурс] // Режим доступа: <<http://www.mif-ua.com/archive/article/23046>>