



Похмелье

Похмельный синдром он же похмелье — состояние, испытываемое через некоторое время после употребления алкоголя (как правило, речь идёт о состоянии после среднего и тяжёлого опьянения).

Содержание

- ✓ Симптомы
- ✓ Причины
- ✓ Профилактика похмелья
- ✓ Лечение
- ✓ Осложнения
- ✓ Описание похмельного синдрома в литературе
- ✓ Список литературы
- ✓ Как встретить НОВЫЙ ГОД.

Похмелье может иметь следующие симптомы: сухость во рту, головная боль, тремор (дрожь во всем теле), раздражительность, покраснение глаз, повышенная чувствительность к свету и шуму, тошнота, рвота, боли в конечностях, потеря аппетита, депрессия. Возможна полная апатия и так называемая «адреналиновая тоска» — чувство вины, ощущение, что накануне сделал что-то неподобающее, неправильное, даже на фоне ясной памяти на происходившие события и чёткого осознания того факта, что никаких действительно постыдных действий не было.

Причины

Этанол вызывает повышенное образование мочи (повышенный диурез), что приводит к возникновению головных болей, сухости во рту и ощущению усталости, протрации). Патологическое состояние часто неверно определяется как обезвоживание, но обезвоживанием не является хотя бы потому, что человек при похмелье страдает от отёков, то есть от избыточной

жидкости в тканях. Правильное определение: "патологическое перераспределение жидкости". Снижение объема циркулируемой крови, приводит к снижению количества жидкости в мозгу, что также вызывает головную боль. Вопреки распространённому заблуждению, проблема не решается выпиванием больших объёмов воды при приёме алкоголя: эта вода либо выводится с почками до наступления похмелья, либо служит образованию отёков, но не нормализует объём циркулируемой крови.

Другой фактор, содействующий похмелью, — это образование продуктов распада этанола в печени:

Этанол => Ацетальдегид => Уксусная кислота

В печени происходит промежуточное превращение (окисление) этилового спирта в ацетальдегид с помощью фермента алкогольдегидрогеназы, а затем идет превращение ацетальдегида в уксусную кислоту с помощью фермента ацетальдегиддегидрогеназы. При избытке алкоголя в крови ферментные системы не справляются с полным превращением ацетальдегида в уксусную кислоту, в итоге накапливается промежуточный продукт ацетальдегид — более токсичный, чем алкоголь. Ацетальдегид (этаналь) в 10 — 30 раз токсичнее самого алкоголя. Кроме того, алкоголь вызывает образование фермента CYP2E1, который сам может образовывать токсины и свободные радикалы.

Для упомянутых выше двух реакций окисления этанола также требуется превращение NAD

) в NADH (восстановленную форму NAD+). При избытке NADH нарушается выработка трех ферментов цикла трикарбоновых кислот (синтетазы цитрата, изоцитратдегидрогеназы



ы и комплекса оксоглутаратдегидрогеназы) вплоть до их полной

блокировки[источник не указан 67 дней]. Начинает накапливаться пируват (конечный продукт гликолиза) и избыток NADH заставляет лактатдегидрогеназу синтезировать лактат из пирувата, чтобы восполнить NAD+ и поддержать жизнь. Таким образом, пируват изымается из других процессов, таких как глюконеогенез, что лишает печень возможности компенсировать падение уровня глюкозы, особенно в мозге. Так как глюкоза — это главный источник энергии для мозга, то возникающий недостаток глюкозы (гипогликемия) способствует таким симптомам похмелья, как усталость, слабость, нарушение настроения, пониженное внимание и концентрация.

Также считается, что присутствие других веществ (таких, как сивушные масла), появляющихся вместе с этиловым спиртом в процессе брожения, значительно усиливает многие симптомы похмелья. В крепкие спиртные напитки также добавляют цинк и другие металлы для подслащивания напитка. Эти факты объясняют относительную мягкость похмелья при употреблении дистиллированного спирта, например, водки. В исследовании 2009 года были получены свидетельства о том, что крепкие напитки более темной окраски, такие, как бурбон, вызывают более тяжелое похмелье, чем светлые. Содержание танина в напитке также имеет значение. Сахар также усугубляет эффект, поэтому за сладкими коктейлями установилась репутация напитков, приводящих к тяжёлому похмелью. Тёмное пиво или крепкий стаут приводят к более сильному похмелью, чем аналогичное по объёму количество растворённого в воде алкоголя. Виски, текила приводят к более тяжёлому похмелью, чем водка, при употреблении в равных (в пересчёте на чистый этанол) количествах. Причина в том, что сивушные масла и другие сопутствующие вещества не удаляются из этих напитков для формирования вкуса и аромата.

Значительно усилить симптомы похмелья может сопутствующее отравление сивушными маслами и другими побочными продуктами перегонки спирта, часто имеющимися в составе самодельных (самогон, брага), а также фальсифицированных из неочищенного технического спирта, дешёвых и низкокачественных спиртных напитков.

Отравление никотином может также усиливать тяжесть похмелья, поскольку под влиянием алкоголя курильщики курят чаще обычного (а также порой закуряют те, кто не курит в трезвом состоянии).

Медицинские исследования позволяют определить значительную роль дефицита магния в развитии похмельного синдрома. Всего через несколько минут после поступления алкоголя в организм магний выводится через почки и попадает в мочевой пузырь. Магний перестаёт блокировать кальциевые каналы в клетках, и кальций беспрепятственно проникает внутрь клеток, вызывая их чрезмерное возбуждение. Отсюда у человека возникает состояние нервозности и раздражительности и появляется головная боль. Магниевый дефицит вызывает также мышечную слабость, сердечную аритмию и озноб. Кроме того, при поступлении большого количества алкоголя происходит повышение кислотности крови (ацидоз).

Имеет значение и генетическая предрасположенность: так, некоторые люди могут почти не испытывать похмельный синдром, независимо от количества выпитого, или редко страдать от него: это объясняется генетически обусловленной способностью вырабатывать алкогольдегидрогеназу у разных народов. Хуже — у светлокожих светлоглазых европейцев, лучше — у

темнокожих, темноволосых, темноглазых.



Большинство людей восточно-азиатского происхождения обладают мутацией в гене, отвечающем за производство алкогольдегидрогеназы, которая заставляет данный фермент невероятно интенсивно превращать этанол в ацетальдегид. Кроме того, у

половины таких людей снижена способность превращать ацетальдегид в уксусную кислоту. Таким образом, после принятия алкоголя ацетальдегид накапливается в организме, что вызывает эффект «алкогольного румянца» с последующим тяжелейшим похмельем. По этой причине среди таких людей меньше алкоголиков.

Часто утверждается, что похмелье становится хуже с возрастом; это явление обычно связывают с ухудшением снабжения организма алкогольдегидрогеназой — ферментом, участвующим в метаболизме алкоголя.

Профилактика похмелья

- ✓ Самое эффективное — отказ от употребления алкоголя, в целях сохранения здоровья с медицинской точки зрения и персонализации с психологической.
- ✓ Разумное сознание меры употреблённого алкоголя.
- ✓ Не начинать пить на пустой желудок, но и не переедать во время выпивки.
- ✓ Запивать водку апельсиновым или вишневым соком, другим кислым соком с высоким содержанием витамина С (однако, это может быть вредно для желудка).
- ✓ Принять сорбент.
- ✓ Выпить молоко перед сном, но не ранее, чем через час после последней рюмки.

Лечение

Лечение похмелья направлено на решение трёх задач, (четвертая на усмотрение индивида):

- ✓ устранение болезненных симптомов;
- ✓ восстановление нормального водно-солевого баланса организма;
- ✓ вывод токсичных веществ.
- ✓ восстановление оперативной деятельности мозга.

Для снятия симптомов похмелья часто применяют общедоступные лекарственные препараты от головной боли, такие как аспирин или цитрамон.

Для снятия интоксикации организма применяются меры физической и биохимической детоксикации. Физическая детоксикация: чистка кишечника и/или желудка, приём сорбентов (активированный уголь, или его более эффективный аналог — белый уголь или любой



другой современный сорбент). Биохимическая детоксикация: активация цикла трикарбоновых кислот путём осторожного употребления продуктов, содержащих молочную кислоту, лимонную кислоту, или янтарной кислоты (в таблетках или внутримышечно).

В продаже присутствует целый ряд средств, позиционируемых именно как лекарства от похмелья, но большинство из них представляют собой различные комбинации из ацетилсалициловой кислоты, аскорбиновой кислоты и янтарной кислоты, дополненные различными добавками, например, кофеином, так что по составу и действию они мало отличаются от того же цитрамона. При применении препаратов ацетилсалициловой кислоты необходимо помнить об её негативном воздействии на слизистые оболочки ЖКТ и недопустимости совместного употребления её со спиртным. Предпочтительнее использовать растворимые формы препаратов или запивать их большим количеством воды. Кроме того, имеются клинически подтверждённые данные о том, что при продолжительном (около 6 недель) приёме цитрата магния состояние организма существенно улучшается и симптомы практически полностью исчезают даже у тех, кто хронически злоупотреблял алкоголем.

Сравнительно эффективными «народными» средствами от похмелья считаются:

- ✓ молоко;
- ✓ ферментированные продукты питания: квашения (квашеная капуста, кимчи), мочёные яблоки, рассол от квашений
- ✓ непастеризованный квас (благодаря содержанию молочной кислоты (активирует цикл Кребса) и витаминов);
- ✓ солёные огурцы, рыбные консервы или другая еда, богатая минералами;
- ✓ капустные листья;
- ✓ томатный сок с красным перцем (в крайнем случае — с чёрным). При отсутствии томатного можно выпить овощной сок, приправленный перцем;
- ✓ коктейль "Кровавая Мэри" также очень хорошо подойдёт для снятия похмелья;
- ✓ апельсиновый, лимонный сок или другой кислый сок с высоким содержанием лимонной кислоты;
- ✓ не более 300 граммов кефира;

- ✓ пить воду (лучше минеральную) и принимать мочегонные средства (или употреблять мочегонные продукты) для устранения патологического перераспределения жидкости в организме (неверно определяемого как обезвоживание).
- ✓ прогулка, лёгкие физические нагрузки (только при отсутствии повышенного артериального давления и учащённого пульса)
- ✓ кисломолочные напитки (кумыс, тан, айран и т. п.)

Похмельный синдром может быть купирован приёмом небольшого количества качественного алкоголя того же типа, который потреблялся накануне (бутылка пива, стакан вина, стопка водки). Этот метод борьбы с похмельем — «опохмелиться», — известен издавна, однако наркологи не рекомендуют купировать похмелье алкоголем, поскольку это вредно (уже ослабленному организму приходится принимать и обезвреживать новую дозу яда) и возникает опасность не остановиться и продолжить пить, что может привести к запою. Кроме того, «опохмел» не помогает при тяжёлом отравлении некачественным или суррогатным алкоголем, в такой ситуации он может лишь усугубить состояние. Однако если в состав суррогатной водки входил метанол или этиленгликоль (составная часть тормозной жидкости), напротив, назначают этиловый спирт, как внутривенно, так и в виде водки или разбавленного 96% спирта. Это связано с тем, что эти два опасных вещества расщепляются в печени тем же ферментом (ацетальдегидрогеназа), что и этиловый спирт, и поэтому, этанол является к ним антидотом. Введенный в организм и обладающий большим сродством с АДГ (ацетальдегидрогеназа), он забирает ресурсы печени на себя, а метиловый спирт или этиленгликоль выходят через почки, не причиняя организму особого вреда.

Во время похмелья может тошнить, и одна лишь мысль об употреблении алкогольных напитков может спровоцировать рвотный рефлекс, что не всегда позволяет похмелиться. В романе Виктора Пелевина «Generation П» приводится метод, позволяющий похмелиться в таком случае, названный в романе «паровозиком». Он заключается в том, что водка подносится ко рту, наполненному лимонадом, и быстро выпивается в продолжении глотания лимонада — при этом обманываются рецепторы, не успевающие среагировать на смену напитка.

Если состояние не улучшается — присутствует рвота, тремор, озноб, повышенная потливость и температура, частый пульс — необходимо обратиться за медицинской помощью, так как при отсутствии

квалифицированного лечения возможен переход похмелья в белую горячку (Delirium Tremens). Она наступает после продолжительного (несколько лет), практически непрерывного употребления алкоголя.

С целью решения четвертой задачи, следует нагрузить мозг максимально - будь то кроссворд, решение рабочих нюансов, любая другая деятельность направленная на активацию мозговой деятельности.



Современный подход к лечению похмельного синдрома заключается в проведении процедуры детоксикации (D-TOX) — внутривенное введение солевых растворов с добавлением специфических средств патогенетической терапии, купирующих разнообразные нарушения в жизнедеятельности организма. Сущность данного метода заключается в восстановлении водного и минерального обмена, нормализации обмена веществ, в

результате чего происходит ускорение выведения из организма продуктов промежуточного распада этилового спирта. Также стоит отметить необходимость поддержания деятельности жизненно важных органов и их метаболической защиты.

Осложнения

Лечимый в домашних условиях и народными средствами похмельный синдром часто приводит к развитию осложнений:

- ✓ Запой — как следствие неправильного похмелья. Следствием может быть развитие соматических осложнений и делирия.
- ✓ Аритмия — наиболее частая причина острой сердечно-сосудистой недостаточности, в тяжёлых случаях, особенно у предрасположенных больных, может привести к смерти.
- ✓ Тяжелая дисгидрия, развитие синдрома Мэллори-Вэйса (желудочное кровотечение и рвота).
- ✓ Прогрессирующие нарушения работы ЦНС: бессонница, тремор, судороги, галлюцинации, делирий (белая горячка).

Описание похмельного синдрома в литературе

Если бы в следующее утро Степе Лиходееву сказали бы так: «Степа! Тебя расстреляют, если ты сию минуту не встанешь!» — Степа ответил бы томным, чуть слышным голосом: «Расстреливайте, делайте со мною, что хотите, но я не встану».

Не то что встать, — ему казалось, что он не может открыть глаз, потому что, если он только это сделает, сверкнет молния и голову его тут же разнесет на куски. В этой голове гудел тяжелый колокол, между глазными яблоками и закрытыми веками проплывали коричневые пятна с огненно-зелёным ободком, и в довершение всего тошнило, причем казалось, что тошнота эта связана со звуками какого-то назойливого патефона.

— Михаил Булгаков. «Мастер и Маргарита»

Литература:

- ✓ New hangover treatments go beyond traditions 'hair of the dog' New York Times News Service Dec. 6, 2004. <http://www.azcentral.com/health/wellness/articles/1206hangoverhelp-ON.html?&wired>]
- ✓ "Anti-Hangover Tips". The Webtender. <http://www.webtender.com/handbook/antihangover.html>. Retrieved 2010-03-26.]
- ✓ English, Camper (2006-12-29). «For hangovers, bartenders prefer the 'hair of the dog' — SFGate». Articles.sfgate.com. http://articles.sfgate.com/2006-12-29/wine/17324420_1_hangover-bloody-mary-drinking. Retrieved 2010-03-26.]
- ✓ Hangover Myths Slideshow: Hangover Cures, Herbal Remedies, Hair of the Dog, and Other Common Myths". Webmd.com. 2008-11-14. <http://www.webmd.com/balance/slideshow-hangover-myths>. Retrieved 2010-03-26.]

Особенности новогодних праздников

В нашей стране «встреча Нового года» у многих начинается 20 декабря



текущего года и заканчивается 7 — 9 января следующего года. Обладатели крепких организмов могут продлевать новогодние праздники до «старого» нового года (14 января) включительно. Фактически значительная часть населения оказывается вовлечённой в самый настоящий трёхнедельный запой. От классического запоя новогоднюю алкоголизацию отличает сохранение социального самоконтроля и отсутствие физической зависимости у большей

части празднующих. Однако с клинической точки зрения у пьющих много дней подряд людей развивается синдром, по своей сути являющийся переходной формой между похмельем и абстиненцией.

Именно в новогодние праздники многие бытовые пьяницы становятся алкоголиками, а на период с 8 по 20 января приходится большая часть домашних, уличных и госпитальных смертельных исходов, связанных с употреблением спиртного.

Последствия новогодних алкогольных эксцессов осложняются ещё одним обстоятельством. Празднование нового года приходится на самый тёмный в году период времени с продолжительностью светового дня, не превышающей 7 — 7.5 часов в сутки. Реакция организма человека на продолжительность светового дня обеспечивается специальным органом — эпифизом, или шишковидной железой. Анатомически эпифиз расположен на так называемом четверохолмии — месте перекрещивания зрительных путей. Входной функцией эпифиза является суммация зрительных импульсов, общее количество и амплитуда которых зависит от продолжительности светового дня и яркости света, поступающего при этом в глаза. Чем продолжительнее и интенсивнее световой поток, тем меньше эпифиз

вырабатывает мелатонина — особого гормона, проникающего во все органы и ткани организма и регулирующего синтез многих других гормонов, смену сна и бодрствования, а также интенсивность обмена веществ в целом. Метаболизм человека в условиях малой продолжительности светового дня замедляется за счёт увеличения выработки мелатонина. Нетрудно догадаться, что при прочих равных условиях минимальная продолжительность светового дня соответствует наибольшему содержанию мелатонина в организме, а значит, и минимальной интенсивности обмена веществ. В свою очередь, низкий уровень обмена веществ уменьшает способность организма переваривать пищу и обезвреживать алкоголь. Таким образом, периоду минимальных возможностей организма по переработке пищи и алкоголя в нашей стране соответствует максимальное потребление и того, и другого. Это означает, что профилактические меры по предотвращению осложнений алкогольных отравлений в новогоднее время должны предприниматься с особой тщательностью и вниманием.

Мы предлагаем три набора лечебно-профилактических мер, которые доступны дома и на работе во время обильных возлияний. Выбирайте подход в зависимости от того, что именно вам нужно: защитить организм, обеспечить максимальную работоспособность во время празднеств или много выпить, чтобы не отставать от родственников или коллег.

Обратите внимание, что в общем случае для рекомендуемых средств не будут указаны относительные и абсолютные противопоказания в этом тексте. Обязательно прочитайте инструкцию к препарату — она обычно прилагается на листочке — или найдите текст инструкции в интернете.

Как уменьшить вред здоровью от алкоголя и минимизировать вред телесному здоровью, риск осложнений и отдалённых последствий.

Меры: поддержка функции и защита печени, поджелудочной железы, почек и сердечно-сосудистой системы.

Этот подход мы рекомендуем всем беспокоящимся за свой организм — социально активным женщинам, спортсменам, зрелым и пожилым людям, а также людям с хроническими заболеваниями.

Ферментные препараты

Важными соматопротекторными средствами при предстоящем употреблении алкоголя являются ферментные препараты. Если принимать их заранее, то это позволит снизить предстоящее алкогольное отравление за счёт общего снижения нагрузки на поджелудочную железу и печень. Комплексные ферментные препараты содержат протеолитические (разлагающие белки), амилолитические (разлагающие полимеры глюкозы) и липолитические (разлагающие жир) ферменты.

Такой препарат, как Вобэнзим, состоит из комплекса растительных и животных ферментов и дополнительно содержит витамины — аскорбиновую кислоту и рутин. Под действием ферментов значительно сокращается секреторная активность поджелудочной железы (минимизируется риск панкреатита), уменьшается гниение белков в кишечнике, мешающее переработке алкоголя в печени; устраняется застой непереваренных пищевых масс в кишечнике. Обычно в этой непереваренной пище накапливается алкоголь, что способствует затягиванию отравления и похмелья, в случае же приёма ферментов роль этого «депо» алкоголя сильно снижается.

Если у вас имеются нарушения желчеоттока, то ферментные препараты должны применяться только в сочетании с желчегонными. В качестве таковых рекомендуется желчегонный сбор № 2 или Liv-52, лучше в форме сиропа. Желчегонный сбор следует готовить и употреблять строго по инструкции — на водяной бане (его часто неправильно пытаются просто заваривать, как чай). Доза Liv-52 — чайная ложка сиропа или 3 таблетки на приём для человека массой в 70 килограммов.

Режим приёма Вобэнзима в нашем случае отличается от изложенного в инструкции к препарату. Принимать нужно по 1 таблетке на каждые 19

килограммов массы тела за 20 мин. до еды, но не позднее, чем за 15 мин. до приёма первой дозы алкоголя. Запивать большим количеством воды. Препарат следует принимать во все дни предполагаемых возлияний и избыточного приёма пищи.

При недоступности Вобэнзима в качестве альтернативы можно применять Креон (Для точности дозирования рекомендуется форма «Креон 10000») или Мезим-форте. И тот, и другой препарат принимается по инструкции.

Фермент, облегчающий пищеварение (бромелаин), содержится в таком достаточно распространённом праздничном продукте, как ананас. В период новогодних праздников его можно употреблять без особых ограничений, но всё же не более килограмма в сутки, потому что большие дозы могут привести к отравлению пестицидами (пестициды широко применяются в сельском хозяйстве стран — экспортёров тропических фруктов).

В некотором количестве пищеварительные ферменты присутствуют также в кисломолочных продуктах, которые рекомендуются к утреннему употреблению.

Диета

На протяжении дня, сопровождаемого застольем, не лишним окажется питьё кумыса, виноградного и яблочного сока (обратите внимание, мы рекомендуем соки, а не нектары: нектары содержат только 40 — 50 процентов сока, а остальное составляют вода, сахар и присадки).

Рекомендуется пища, содержащая много клетчатки и пектина — овощи и фрукты, в особенности яблоки. В первой половине дня, между 10 и 11 часами, можно профилактически принимать янтарную кислоту. Приём витаминов

На ночь не лишним окажется приём витаминных препаратов, содержащих витамины В1 (тиамин) и В6 (пиридоксин). Обратите внимание, следует принимать именно витаминные препараты с витаминами группы В, а не поливитамины. Например, «Нейрогамма», «Пициан», «В-комплекс» и т.д.2.

Как сохранить работоспособность во время праздников



Меры: применение средств, быстро уменьшающих действие алкоголя и продуктов его распада на нервную систему

Мы рекомендуем этот подход людям, работающим в новогодние праздники вахтово или посменно, а также специалистам социально-значимых профессий.

Как правильно пить

Чтобы сохранить работоспособность, необходимо избирать особый режим приёма алкоголя. Планируемая на текущий день доза алкоголя должна приниматься по возможности одномоментно, с отказом от дополнительного приёма малых доз в последующем. Если же это невозможно, то планируемую дозу следует разбить на 2 — 3 приёма, причём промежуток между приёмами должен составлять не менее 2.5 часов.

Очень важным в данном случае не смешивать разные алкогольные напитки: различные примеси в напитках и спирты из разного сырья дают сильную и разностороннюю нагрузку на печень, что резко снижает способность организма перерабатывать алкоголь и продукты его распада.

Интервал времени от момента приёма последней дозы до выхода на работу — не менее 9 часов, продолжительность сна в сутки приёма — не менее 7,5 часов.

Диета, лекарства и процедуры

В промежутках между приёмами алкоголя принимайте виноградный сок и мёд; из препаратов — пикамилон, пантогам, глицин, мексидол.

Перед выходом на работу — употребление янтарной кислоты и какао без молока. Обязательно следите за регулярной работой кишечника (в кишечнике копится алкоголь и продукты его распада), при необходимости применяйте клизмирование. Клизмирование нельзя заменять слабительным

— большинство из них ядовиты, что усугубит отравление алкоголем, разве что слабительное сорбит (сорбитол).

Как принять участие во всех возможных празднованиях и выпить не меньше других

Меры: ускорение переработки алкоголя и его метаболитов, стимулирование эфферентных (выводящих) систем организма.

Эти советы адресованы молодым, пока ещё здоровым, экстравертным людям, которым важно мнение окружающих о себе и которым необходимо побыть в центре внимания во время праздника.



Как правильно пить

Здесь также важен особый режим дозирования алкоголя. В первые 2 — 3 дня попойки важным оказывается заблаговременное применение «разгонных» доз. В последующие дни их значение теряется. При употреблении алкоголя рекомендуется каждую последующую порцию принимать не ранее, чем через 20 минут после приёма предыдущей — это позволит более адекватно оценивать изменение своего состояния. Чем лучше закусывать

Закуска должна быть умеренной, содержать достаточное количество пищевых волокон. Не рекомендуется острая пища, содержащая чеснок, хрен, лук, горчицу, перец, уксус — всё это замедляет окисление алкоголя. Приветствуется мёд, сочные фрукты и ягоды, виноградный и яблочный сок.

Витамины и лекарства

Повышенные суточные дозы алкоголя также требуют повышенных доз магния и витамина B6, лучше в быстрорастворимой форме.

Необходимы гепатопротекторы — Liv-52, препараты метионина, например гептрал (проглатывать таблетки 400 мг целиком, не разжёвывая, желательно принимать их в первой половине дня, между приемами пищи), хорош

гепатонепротектор глутаргин. Последний препарат принимать по 3 таблетки (0,75 г) 3 раза в сутки в течение 15 дней, независимо от приёма пищи. При необходимости доза препарата и курс лечения могут быть увеличены до 20 дней. Интересен в описываемой ситуации и препарат артишока хофитол, улучшающий работу печени и почек одновременно. Его следует принимать по 2 — 3 таблетки или по 2,5 — 5 мл раствора для приёма внутрь 3 раза в сутки перед едой. Курс лечения — 2-3 недели.

Также универсальным средством может послужить приём сорбентов, которые следует принимать после застолья, на ночь. Сорбентов существует великое множество — от активированного угля, до гораздо более эффективных современных сорбентов. Хорошо для предотвращения похмелья подходят сорбенты на основе лигнина. Сорбенты поглощают ядовитые продукты распада алкоголя, которые копятся в кишечнике. Также производители некоторых сорбентов заявляют, что их продукты могут связывать непосредственно алкоголь. Следует помнить, что сорбенты надо разносить по времени с приёмом других лекарств. Послесловие нашего эксперта

Все приведённые рекомендации не следует воспринимать, как гарантию хорошего самочувствия и сохранения здоровья при добровольном многодневном самоотравлении. Следование этим рекомендациям поможет минимизировать последствия неизбежного алкогольного отравления, сохранить приемлемое самочувствие и человеческий облик. Лучшее средство от алкогольного отравления — это воздержание.

Поднимая очередную рюмку, помните, что Новый год — праздник надежд, а не конец света!