

Лекарства от похмелья

Какие средства помогут организму справиться с похмельным синдромом, почему не стоит пить кофе, а вместо обычной воды лучше выбрать минеральную

Дата публикации: 13.01.2013

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/lekarstva-ot-pohmelya>

Этиловый спирт, попадая в печень, превращается в токсичное вещество ацетальдегид, чтобы вывести его, нужны ферменты (алкогольдегидрогеназы и альдегиддегидрогеназы). В результате химических реакций токсин преобразуется сначала в уксусную кислоту, а затем в углекислый газ и воду. Употребление алкоголя приводит к снижению объема циркулирующей крови, повышению диуреза (выделения мочи), отекам, способствует снижению уровня глюкозы в крови. Можно ли помочь своему организму справиться с похмельем, как избавиться от головной боли, тошноты и других неблагоприятных последствий?

Лекарственные средства

Некоторые лекарства действительно способны частично облегчить симптомы похмелья. Так, с болью в желудке и тошнотой могут справиться антациды, а нестероидные противовоспалительные средства (например, аспирин) помогают от головной и мышечной боли. Популярный препарат Alka-Seltzer представляет собой сочетание ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и гидрокарбоната натрия (антацидное средство). Отечественное средство «Зорекс Утро» также содержит оба этих вещества.

Стоит знать, что обезболивающие могут спровоцировать или усилить чувство дискомфорта в желудке. Кроме того, не следует пытаться избавиться себя от симптомов похмелья с помощью парацетамола, в сочетании с алкоголем это может привести к повреждению печени.

Свойством поглощать алкоголь из желудка и кишечника обладают адсорбенты, к этой группе препаратов относятся «Энтеросгель», активированный уголь. Считается, что прием адсорбентов до, во время или сразу после приема алкоголя помогает снизить похмелье.

В последнее время можно встретить рекламу капельницы от похмелья. Эту услугу предоставляют на дому, пациенту обычно вводят физраствор и 5%-ный раствор глюкозы, чтобы помочь организму справиться с обезвоживанием, поднять уровень сахара в крови. Этот метод полезен лишь в самых крайних случаях, если человек не может пить самостоятельно из-за сильной тошноты и рвоты.

Обильное питье

Прием алкоголя вызывает не только обезвоживание, но и нарушение водно-солевого баланса. Лучше всего с этими последствиями справляется минеральная вода, которая нормализует объем циркулирующей крови и восстанавливает водно-солевой баланс,

помогает избавиться от отеков. Куда меньше для этих целей подходит рассол, большое количество соли может усилить отек.

Народные методы

Нет доказательств, что зеленый чай, яйца и физические упражнения помогают избавиться от симптомов похмелья. Одно из [исследований](#) показало, что спаржа способствует повышению содержания фермента, обезвреживающего токсические метаболиты этилового спирта, но вряд ли это растение можно использовать в качестве экстренной помощи. А вот кофе лучше не пить, ведь кофеин обладает мочегонным действием, а значит, может усилить обезвоживание.

Употребление новой дозы алкоголя может поспособствовать улучшению, но лишь на короткий срок, похмелье все равно вернется, привычка опохмеляться — это уже признак алкоголизма.

Не забывайте, что безопаснее предотвратить похмелье, тем более что в век мобильных устройств соблюдать принцип умеренности стало проще. Попробуйте, к примеру, скачать [счетчик алкоголя](#), который поможет отслеживать количество выпитых спиртных напитков и вне зависимости от их вида определять, не превысили ли вы свою норму.

Автор: Лидия Бузян — врач-терапевт, клинический гемостазиолог.