

День после вчерашнего

Похмелье — это болезнь, которую человек организует себе сам. По счастью, в большинстве случаев он сам себе может организовать и относительно быстрое излечение.



За неумеренным застольем, как правило, следуют нечеловеческие страдания.

Французы в этом случае говорят, что у них «gueule de bois» — «деревянное рыло». Норвежцы ругаются на «плотников в голове» — «jeg har t?mmertenn». Немцам кажется, что в голове стоит «Katzenjammer» — «кошачий вой». И только русские говорят предельно искренне и прямо, что они сейчас «после хмеля» — «по хмеле».

Одна беда

Состояние это, пожалуй, лучше всего описал в романе «Мастер и Маргарита» Михаил Булгаков (1891–1940):

Если бы в следующее утро Стёпе Лиходееву сказали бы так: «Стёпа! Тебя расстреляют, если ты сию минуту не встанешь!» — Стёпа ответил бы томным, чуть слышным голосом: «Расстреливайте, сделайте 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 тяжёлый колокол, между глазными яблоками и закрытыми веками проплывали коричневые пятна с огненно-зелёным ободком, и в довершение всего тошнило, причём казалось, что тошно та эта связана со звуками какого-то назойливого патефона.

Большинству взрослых людей симптомы болезни, которой страдал директор Театра Варьете Степан Лиходеев, знакомы не понаслышке. И каждый старается бороться с похмельем в меру своих человеческих сил. Только вот не каждый знает, какую тактику борьбы избрать. Какой способ выбрать, чтобы и быстро, и не вредно. Чаще всего используется правило Ганемана (Samuel Friedrich Christian Hahnemann, 1755–1843): подобное лечится подобным (similia similibus curantur). Кстати, его же применил в отношении Лиходеева и Воланд. Однако если разобраться глубже, всё оказывается значительно сложнее, и старое мудрое правило срabатывает не всегда.

Врачи-наркологи различают два принципиально разных вида похмелья. Первый, самый распространенный и относительно лёгкий, называется «алкогольной интоксикацией». Вторым, с которым шутить отнюдь не рекомендуется и при возникновении которого следует крепко задуматься о будущей жизни, — «абстинентным синдромом». Разница ясна уже из названия. В то время как «интоксикация» — это всего лишь отравление, то есть явление хоть неприятное, но временное и «самопроходящее», «синдром» — это уже болезнь, причём болезнь затяжная. И дело тут даже не в количестве выпитого накануне, а скорее в самом образе жизни.

«Алкогольная интоксикация» может произойти у любого, не рассчитавшего свои силы человека. Вспомните «непьющего воробья» из басни Михалкова: после того как «все разошлись, он под столом остался». Герой не менее суток мучился от «алкогольной интоксикации». А вот «абстинентный синдром» — один из первых и

главных признаков надвигающегося, либо уже наступившего алкоголизма. И страдают от него люди, сознательно и регулярно травящие себя напитками на основе этилового спирта.

Отличить интоксикацию от синдрома довольно просто. Нужно только, находясь под действием похмелья, задать себе один-единственный и предельно конкретный вопрос: «Хочу ли я сейчас выпить?» Если от одной этой мысли начинает выворачивать наизнанку — можно радоваться, организм реагирует на происходящее так, как и должен реагировать организм нормального, просто несколько перебравшего человека. А если рука сама тянется к стакану, это уже «абстинентный синдром», известный также как синдром лишения алкоголя. Тут уже надо бить тревогу и звонить наркологу, чтобы он срочно купировал нарождающийся запой. Традиционной «Но-шпой» или стаканом рассола здесь не обойтись: обмен веществ алкоголика изменён настолько, что спирт для него — один из важных компонентов, и без него человек просто не сможет нормально работать.

Человек, знай свою норму!

Понимая, какого состояния вы хотите в процессе возлияния достичь, легко вычислить, сколько именно пятидесятиграммовых рюмок (в пересчете на сорокаградусные напитки) вы должны выпить. Для этого можно воспользоваться составленной нами таблицей. Если вы собираетесь пить вино, в зависимости от его крепости, умножьте число порций в два (для крепких вин) или три (для слабых) раза.

Таблица составлена с учетом продолжительного времени мероприятия и нормальной закусочной емкости. Цифры показывают содержание спирта в крови в процентах (напомним, что наряду с процентами относительное содержание алкоголя указывается часто в промилле: 1‰ = 0,1%).

0,05 и менее легкое короткое расслабление

0,05-0,1 растормаживание, чувство беззаботности

0,1-0,2 нарушение контроля мышц и речи

0,2-0,4 нетвердая походка, бессвязная речь, неадекватное поведение (сильное опьянение, помрачение сознания)

0,4 и более бессознательное состояние (аналогично наркозу после операции), нарушение дыхания и сердечной деятельности, опасность смертельного исхода

вес кг	количество 50 г рюмок крепкого алкоголя											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
45	0,038	0,075	0,113	0,15	0,188	0,225	0,263	0,3	0,336	0,373	0,409	0,445
54	0,031	0,063	0,094	0,125	0,156	0,188	0,219	0,25	0,282	0,313	0,344	0,376
63	0,027	0,054	0,08	0,107	0,134	0,161	0,188	0,214	0,241	0,268	0,322	0,376
72	0,023	0,047	0,07	0,094	0,117	0,141	0,164	0,188	0,211	0,258	0,281	0,305
82	0,021	0,042	0,063	0,083	0,104	0,125	0,146	0,167	0,188	0,23	0,251	0,272
91	0,019	0,038	0,056	0,075	0,094	0,113	0,131	0,15	0,169	0,188	0,207	0,226
100	0,017	0,034	0,051	0,068	0,085	0,102	0,119	0,136	0,153	0,187	0,204	0,221
109	0,016	0,031	0,047	0,063	0,078	0,094	0,109	0,125	0,14	0,156	0,171	0,192

Четыре составных части

Хотя оба состояния сходны по симптоматике и в народе называются одинаково, лечат их по-разному. Поскольку «абстинентный синдром» — серьёзное заболевание, оставим его специалистам. Разберёмся с тем, с чем можем разобраться самостоятельно. Будем считать, что до алкоголизма дело пока не дошло, и все органы тела работают нормально. В этом случае для того чтобы понять, как бороться с похмельем, надо сначала установить, отчего оно появляется.

У каждого похмельного симптома — своя причина. Мучительная головная боль возникает оттого, что в организм попадает ядовитый этиловый альдегид — промежуточный продукт разложения этилового спирта. Обычно печень быстро превращает спирт в альдегид, который, в свою очередь, разлагает на углекислый газ и воду. Но это тогда, когда алкоголь поступает в кровь медленно. В условиях обильного возлияния, когда её

буквально заливают отравой, печень просто физически не успевает справиться с нахлынувшей бедой и начинает «выплёскивать» излишки ядовитой гадости. Потом она, конечно, её переработает, но до этого момента альдегид успеет принести своему носителю немало мучений.

Тошнота — результат банального пищевого отравления ядами и сивушными маслами, попавшими в алкогольный напиток. Тут не помешает поближе познакомиться с тем, что из себя эти масла представляют. Плохо перегнанный самогон имеет пепельно-сизый цвет. В народе такой цвет называют «сивым». Отсюда и плохую водку, вместе с некачественным «первачём» (самогоном первой перегонки), стали называть «сивухой». Мутный цвет жидкости придают именно «сивушные масла», отделить которые от чистого продукта не так просто. В Европе их часто называют «картофельными маслами», так как в наибольших количествах они встречаются в спиртах, полученных именно из этой сельскохозяйственной культуры. Чуть менее богаты сивухой спирты свекольные и фруктовые. Химический состав «сивухи» весьма сложен. Основным его компонентом является изоамиловый спирт $((\text{CH}_3)_2\text{CH}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{OH})$ — жидкость отвратительно пахнущая, вызывающая удушье, плохо растворимая и весьма ядовитая.

Тем не менее если наличие сивушных масел в водке или самогоне — явление крайне нежелательное, то для многих элитных напитков именно они являются необходимой составляющей. Виски, хороший сидр и даже тёмное пиво без «сивухи» просто немыслимы, поскольку именно она определяет ту самую пряную горчинку в аромате, которая так нравится поклонникам этих напитков. В Польше выпускается настоящая в дубовых бочках «сырая» (из спиртов одной перегонки) водка «SIWUCHA», в которой содержание сивушных масел гарантируется производителем.



Изоамиловый спирт — вещество довольно ядовитое и неприятное на вкус. Однако именно оно в небольших количествах придает нужную «изюминку» виски и даже определяет его особую текучесть.

«Сушняк» возникает вследствие двух причин. Во-первых, спирт «связывает» воду в организме. Одна молекула этилового спирта захватывает четыре молекулы воды. Грубо говоря, потребление пятидесяти граммов спирта равносильно выведению из организма двухсот граммов воды. Всякий, кто разводил спирт водой с целью его потребления внутрь, знает, что, смешав их по сто миллилитров, можно получить сто восемьдесят миллилитров напитка. Причём, горячего: уменьшение объёма сопровождается увеличением температуры. В стандартной водке свободной воды уже нет, зато есть еще много спирта, которому воды не хватило. И, во-вторых, алкоголь — это хорошее мочегонное средство. Почки после застолья работают в ударном режиме, пытаясь как можно более оперативно вывести из организма отраву вместе с водой.

Неспособность сконцентрироваться, дрожь, обострение всех органов чувств (во рту — гадость, на свет смотреть невозможно, все звуки, минуя барабанные перепонки, бьют прямо «по мозгам») — всё это следствия активизации нервной системы. Только недавно она настроилась на отражение алкогольно-наркотической атаки, максимально повысив чувствительность своих клеток, а теперь постепенно отходит от боя, возвращается в нормальное состояние. Тут главное ей не мешать, не устраивать дополнительных стрессов и попытаться спустить напряжение «на тормозах».

Единство и борьба

Раз у похмелья есть четыре причины, стало быть, и борьба с ним должна состоять из четырёх компонентов.

Уже во время застолья, чтобы не «залить» печень, следует позаботиться о том, чтобы алкоголь поступал в кровь медленно. Главное — хорошо закусывать. Мало того что из спирто-пищевой смеси спирт всасывается значительно тяжелее, чем, если бы он «заливался» в пустой желудок, так ещё эта самая пища создает на стенках защитное жировое покрытие, замедляющее перетекание алкоголя в кровь.

Утром следует обязательно поесть. Пусть даже через «не могу». Если это будет совсем тяжело — выпейте

чашку тёплого бульона. Коли и это не идёт — смешайте томатный сок с яичным желтком, добавьте, если есть, ложку коньяка и выпейте смесь одним глотком.

Для того чтобы нейтрализовать действие «сивухи», выпейте, желательно уже во время возлияния или даже до него, 5–7 таблеток активированного угля или 2–3 таблетки аллохола. Они всосут в себя всю гадость и помогут в работе не только желудку, но и печени, которой так несладко приходится. Во время мероприятия постарайтесь пить максимально чистые напитки, такие как водка и белое вино. Если по результатам вчерашнего банкета организм «мутит», не дожидайтесь логичного исхода и самостоятельно промойте желудок. Очень желательно дополнить промывание клизмой, но тут уже потребуется верный помощник. Для «промывания» используют слабый раствор соли или питьевой соды.

Метод борьбы с обезвоживанием один — пейте побольше воды. Желательно минеральной и без газа, лишняя углекислота в такие моменты организму ни к чему. Минералка не просто пополнит ваши истощенные водные запасы, но и восполнит образовавшийся после обильных мочеиспусканий дефицит минеральных веществ: калия, кальция, магния, йода и так далее. Минералку чередуйте со слабым, сладким и тёплым чаем или кофе. Примите несколько таблеток поливитаминов.



Шипучие таблетки «Алказельцера» (Alka Seltzer) подавляют тошноту и нормализуют пищеварение. Однако это совсем не панацея. К тому же выделяющаяся при растворении таблеток углекислота организму совсем ни к чему. При похмелье даже пиво лучше пить теплым и выдохшимся.

Великолепным средством борьбы с похмельем считается рассол. Считается по праву: стандартный русский рассол — самый настоящий комплексный препарат по борьбе с похмельным синдромом. Кроме того, что это жидкость, которой во время похмелья организму ох как не хватает, он содержит изрядное количество соли, помогающей удерживать в организме воду. Содержащиеся в нём ионы калия и магния не только восстанавливают запас минералов, но и помогают установить в кишечнике нормальную кислотно-щелочную среду. Рассол сам содержит микродозы спирта, которые, подобно гомеопатическим препаратам, настраивают печень на более активную работу, а присутствующая в нем фруктоза способствует расщеплению алкоголя и, к тому же, помогает в работе сердца. Самым лучшим в деле борьбы с похмельем считается рассол капустный, за ним следует огуречный, неплохо зарекомендовали себя яблочный и арбузный.

Успокоить нервную систему можно двумя способами. Можно просто полежать без движения, постараться ни о чём не думать, если возможно — поспать. Если этот способ не подходит — следует выпить, пусть даже через «не хочу», бутылку пива. Желательно теплого и выдохшегося. Причём, пить его следует не «залпом», а медленно, по несколько глотков с перерывами в пять-десять минут. Таким образом, мозгу даётся возможность плавно, без резких скачков, прийти в нормальное состояние. Нет пива — можно использовать кефир или простоквашу.

Похмеляться водкой можно только в том случае, если ничего более подходящего под рукой не найдется. Таблетка аспирина, несколько аскорбинок и пару драже поливитаминов помогут справиться с головной болью, снизят давление и настроят организм на нормальную работу. Хорошо принять контрастный душ, который усилит кровообращение, что, в свою очередь, ускорит процесс разложения оставшегося в организме алкоголя. Для окончательного выхода можно сходить в баню. Лучше в сауну, только с температурой не стоит перебарщивать.

И не надо после выхода из похмелья давать зарок «никогда не пить». В алкоголе большого зла нет. Зло заключено в нашем неправильном отношении к нему. И отказываться от вина не стоит, но стоит помнить старую русскую присказку: «Пей, да норму разумей».

Автор: Валерий Чумаков © Вокруг Света ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 5336 06.01.2010, 14:51 📄 500
URL: <https://babr24.com/?ADE=83180> Bytes: 19809 / 14199 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Валерий
Чумаков.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)