

Веселье без «похмелья»!

Близится Новый Год – единственно любимый всеми праздник. Встречать его принято в уютной домашней обстановке в кругу близких и друзей. Мы предвкушаем получить удовольствие за праздничным столом от приятного общения, умеренной выпивки и хорошей еды. Но праздник может быть испорчен, если кто-то из участников вечеринки выпьет лишнего, неадекватно поведет себя в компании и попадет в неприятную историю.

Чтобы этого не случилось, мы попросили ведущего специалиста областного наркологического диспансера врача психиатра-нарколога высшей категории Вострякова Валерия Иосифовича ответить на наши вопросы и дать несколько полезных советов.

1. Какие спиртные напитки лучше выставить на праздничный стол?

Необходимо учитывать предпочтения всех участников застолья и приобретать спиртное в торговых центрах имеющих лицензию на торговлю спиртными напитками. При выборе алкоголя необходимо включить инстинкт самосохранения и не скупиться. Напоминаю, что бутылка настоящего коньяка или виски не может стоить 200-250 рублей.

2. Как не допустить перебора?

До начала вечеринки я рекомендую съесть пару кусочков сала или сливочного масла. Во время застолья жир смазав желудок, будет тормозить всасывание алкоголя и развитие опьянения. Главное правило – не забывайте между тостами хорошо закусывать. Не пренебрегайте жирными закусками. Пить надо что-то одно, не мешайте спиртные напитки, в этом случае трудно соблюсти норму. Не советую запивать крепкий алкоголь пивом, что усиливает опьянение и может привести к потере контроля над собой. Алкоголь, принятый организмом полезно разбавлять натуральными соками ягод, фруктов и овощей, клюквенным или брусничным морсом, минералкой. Прием перечисленных напитков также замедляет наступление опьянения. Не рекомендую пить «на посошок», так как последняя рюмка может оказаться роковой. Плохой тон за столом склоняет к выпивке тех, кто не пьет. И конечно нужно соблюдать меру в выпивке.

3. Что можно считать мерой в выпивке?

Для среднестатистического россиянина – это 200-250 грамм водки в день не чаще 4 раз в месяц.

4. Как и чем можно похмеляться?

Здорового человека, превысившего свою индивидуально переносимую дозу спиртного, ждет неминуемая расплата – я бы не назвал это похмельем. Это состояние после интоксикации – пост интоксикационный синдром сопоставимый с последствиями острого отравления другими веществами. Проявляется оно головной болью, тошнотой, рвотой, ломотой во всем теле, подавленным настроением, сожалением, что выпил лишнего, нередко чувством вины. В отличие от больного алкоголизмом его с утра мутит от одной мысли о выпивке. Что может ему помочь. После пробуждения контрастный душ или тонизирующая ванна, 1-2 чашки крепкого чая или кофе, бутылочка кефира. Поможет огуречный рассол, а еще лучше капустный. Надо больше пить жидкости – воды, минералки, соков.

Похмелье же – термин, применяемый для больных алкоголизмом. Не зря гласит поговорка: «Не за то отец сына бил, что тот пил, а за то, что похмелялся».

5. А как привести в чувство перебравшего компаньона?

Можно предложить ему понюхать нашатыря или заставить выпить стакан воды с добавлением туда 6-7 капель нашатырного спирта. Необходимо промыть желудок – вызвать рвоту нажатием двух пальцев на корень языка, предварительно заставив бедолагу выпить не менее литра воды. Из аптечных средств можно добавить адсорбенты: активированный уголь, лактофильтрум, энтеродез. Если же человек внезапно бледнеет, дыхание становится прерывистым, теряется сознание, срочно вызывайте скорую помощь. Возможно развивается алкогольная кома.

6. А как оказывается медицинская помощь изрядно подгулявшим обнаруженным на улице?

Ранее для этого существовали медвытрезвители. Сейчас же для лиц находящихся в тяжелой степени опьянения утративших способность передвигаться и ориентироваться в пространстве, развернуто 20 коек неотложной помощи в городской наркологической больнице. Доставляются они туда скорой помощью и полицией. Лечебная помощь им оказывается бесплатно.

7. В новогодние праздники по вине подвыпивших водителей возрастает число аварий на транспорте. Через какое время после употребления спиртного можно садиться за руль?

Это зависит от того, какой крепости напитки вы употребляли и в каком количестве. К примеру, время распада алкоголя в крови мужчин после употребления 200 грамм: вина – 3 часа, водки – 7 часов, коньяка – 8 часов. У женщин временной промежуток надо увеличить в 2 раза.

В заключение, пользуясь случаем, поздравляю нижегородцев с наступающим Новым Годом и Рождеством Христовым. Здоровья вам и вашим близким, душевного равновесия, веры в себя, счастья и достатка в Новом году!

врач психиатр-нарколог
ГБУЗ НО «Нижегородский областной
наркологический диспансер»
Востряков В. И.