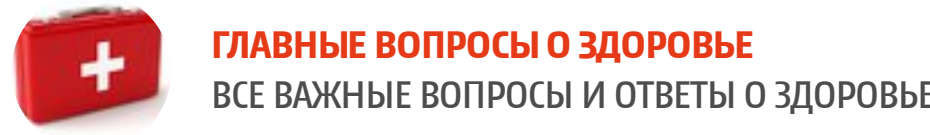


Как восстановиться после праздников: советы терапевта

Праздник обернулся для твоего организма настоящим кошмаром? Как быстро привести себя в порядок после бурных выходных? Держи инструкцию от терапевта, кандидата медицинских наук Анны Смитиенко.



ЭКСПЕРТ:

АННА СМИТИЕНКО, врач-терапевт

многопрофильной клинике «МедикСити»,

кандидат медицинских наук

Что происходит с организмом на следующий день после застолья

Как ты знаешь, похмельный синдром сулит тебе такие неприятности, как тошнота и жажда, головная боль и головокружение. Почему же возникают эти неприятные симптомы? Во-первых, свою роль играет качество выпитого: в употребленных напитках могут содержаться вредные примеси (вроде сивушных масел). Во-вторых, важно и количество выпитого. Давай считать: предельно допустимая (не ведущая в большинстве случаев к летальному исходу) для здорового организма доза алкоголя на кг веса тела — 6 мл, употребленные в течение 4-5 часов.

А как происходит на самом деле? Большинство празднующих принимает на грудь весь этот алкоголь чуть ли не в первый час пиршества. Что происходит дальше? Алкоголь, проникая во все органы и системы, в том числе — в клетки головного мозга, вызывает отек и повышает внутричерепное давление. Нарушаются электролитный и кислотно-щелочной баланс в организме, что ведет к серьезному обезвоживанию (вот откуда мучительная жажда).

НА СЛЕДУЮЩЕЕ ПОСЛЕ ЗАСТОЛЬЯ УТРО ДЕФИЦИТ ЖИДКОСТИ В ОТРАВЛЕННОМ АЛКОГОЛЕМ ОРГАНИЗМЕ СОСТАВЛЯЕТ ПОЧТИ 1,5 Л. ВМЕСТЕ С ТЕМ ВОЗНИКАЕТ И ДЕФИЦИТ ЭЛЕКТРОЛИТОВ (ФОСФОРА, КАЛИЯ, МАГНИЯ И НАТРИЯ), КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ВЫВЕДЕНИЮ АЛКОГОЛЯ ИЗ ОРГАНИЗМА

Именно поэтому наутро тебя знобит, ты испытываешь слабость, плохо работает голова, не слушается тело, ты испытываешь эмоциональную подавленность. Отсюда и всенародная тяга к огучному рассолу после бурных выходных: в нем содержатся те самые утерянные вещества. Кстати, их же можно получить и из квашеной капусты, а также — из хлебного кваса. А у нашего царя Петра I для этих целей был концентрированный «узвар» (компот из сухофруктов) — тоже неплохой вариант, в этом напитке много витамина С и электролитов.

Как быстро восстановиться после праздников

1. Пей больше жидкости

Подойдут любые безалкогольные напитки, но я бы советовала тебе утолять жажду минеральной водой — она поможет быстро восстановить электролитный баланс. Можно добавить в воду лимонный сок — ты не только прокачаешь мышцы, пока будешь давить этот фрукт, но и поможешь организму получить необходимый витамин С, который обладает в том числе антиоксидантным действием. Не стесняйся, пей больше, чтобы поскорее вывести токсины из организма.

2. Прими контрастный душ

Чередование холодной и горячей (без фанатизма) воды поможет взбодриться и активировать обмен веществ. Если захочешь закаляться на регулярной основе — вот тебе [инструкция для новичков](#).

3. Избавься от головной боли

Не сомневайся в твоей силе и выносливости, но от головной боли лучше избавиться, чем терпеть. Попробуй выпить горячего чая — черного или зеленого — и отправиться на прогулку. Так твой мозг насытится кислородом, голова «прояснится». Если же головная боль все равно не проходит, прими обезболивающий препарат на основе аспирина или парацетамола, чтобы побыстрее прийти в себя.

4. Избавься от тошноты

Тошноту (особенно после обильных возлияний) лучше не сдерживать и промыть желудок «ресторанным способом» — выпить 1-2 стакана воды, а затем вызвать рвоту надавливанием пальцами на корень языка. Затем постарайся пить больше жидкости и употреблять насыщенную крахмалом пищу (годятся крупы, бобовые, картофель) небольшими порциями. Если же проблема осталась, прими препараты, ускоряющие опорожнение желудка, так называемые прокинетики.

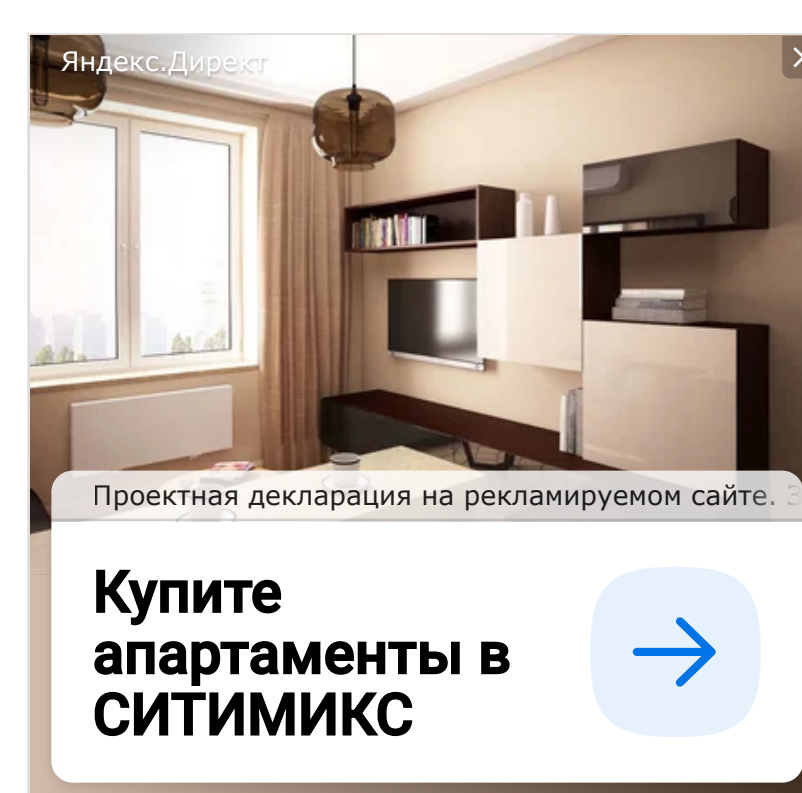
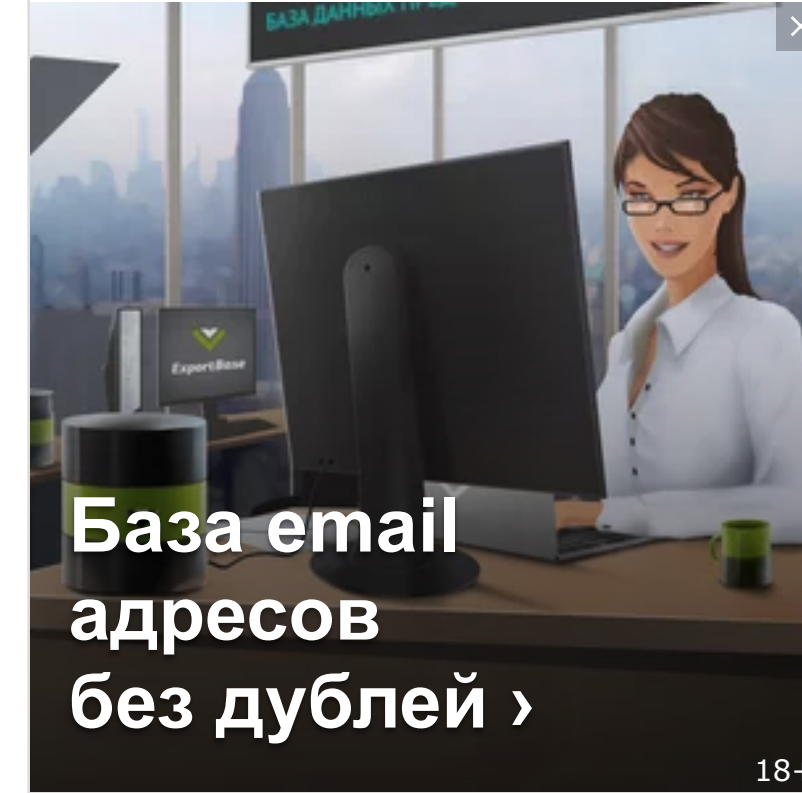
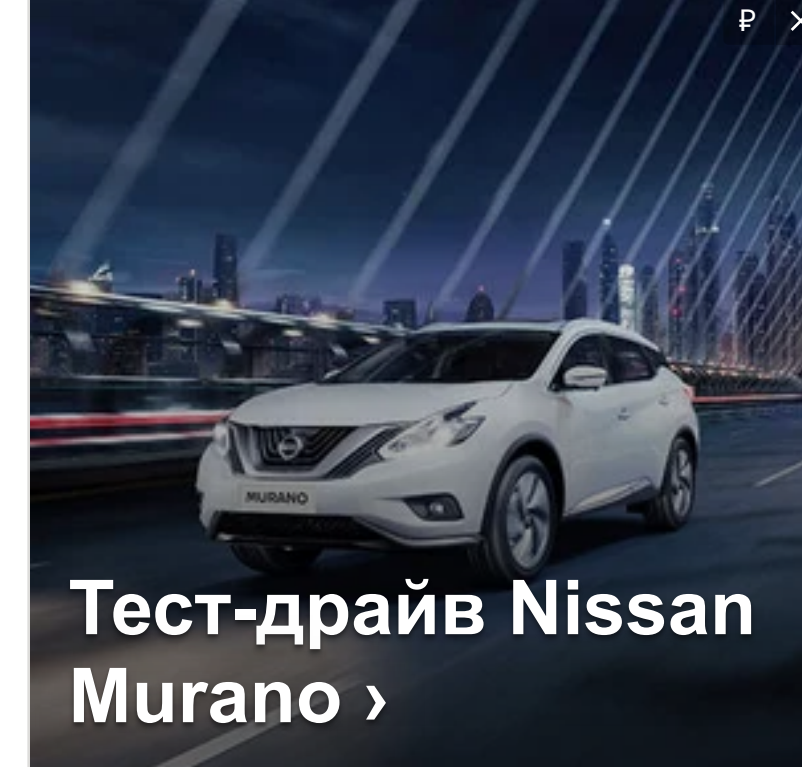
Мифы о том, как избавиться от похмельного синдрома

1. Клин клином вышибают

Запомни: алкоголь не способен помочь тебе восстановиться после праздников, он только ухудшит твоё состояние. Спиртное не восстановит электролитный баланс, да еще и повысит уровень токсинов, от которых ты уже страдаешь.

2. Лучшее лекарство — баня

Попарился в баньке — и в сугроб, тогда и неприятные симптомы сразу исчезнут. Очень опасное заблуждение. Температурные перегрузки рискованны для сердца, которое и так работает в авральном режиме.



PROMOTION

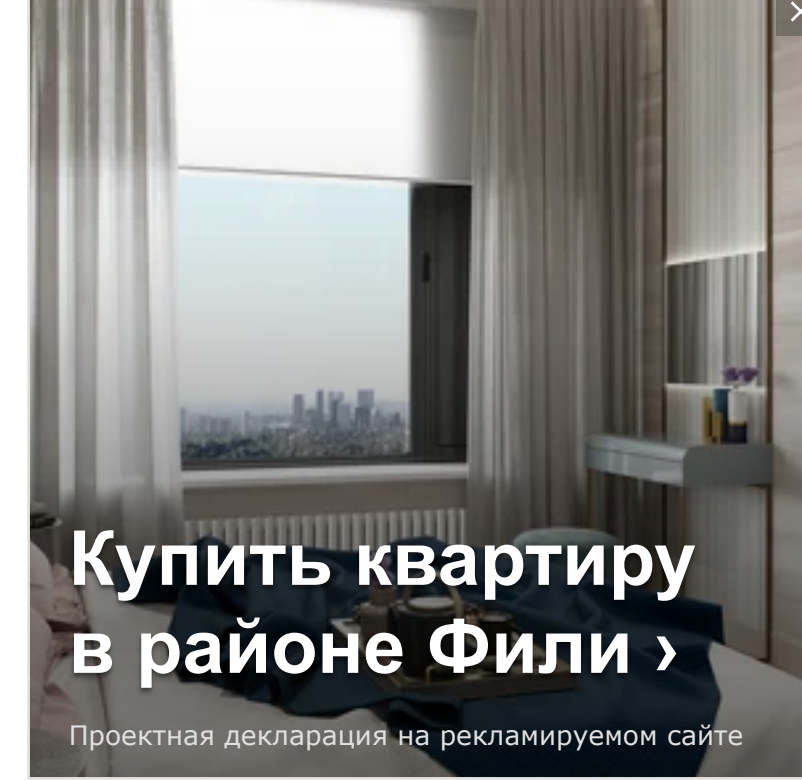
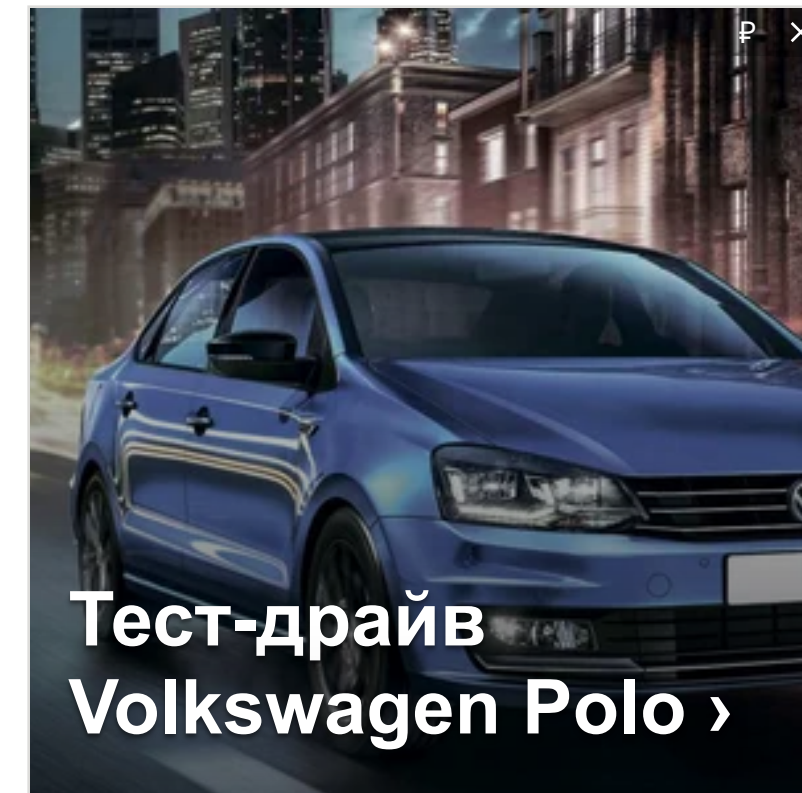
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



Отчетность НФО с «Хомнет XBRL»

Тилорам Лечение простуды и гриппа

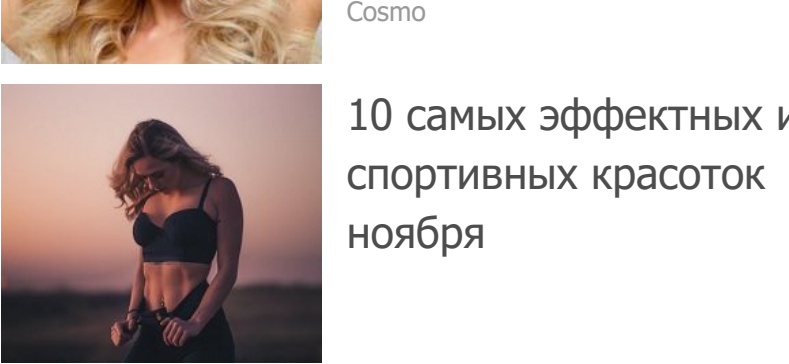
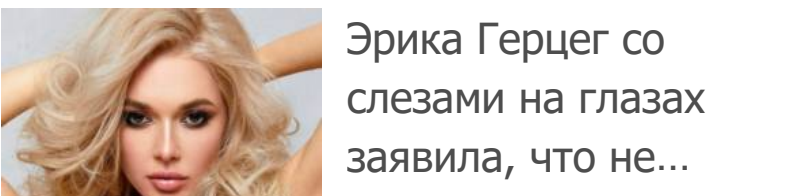
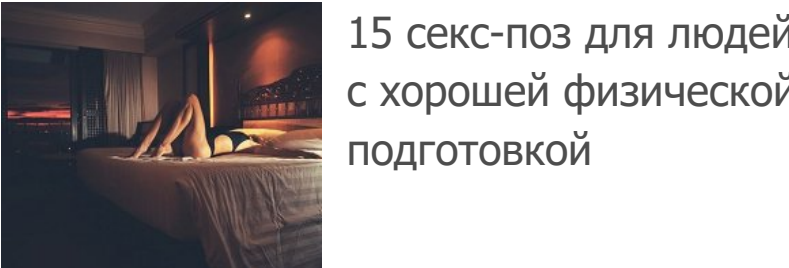
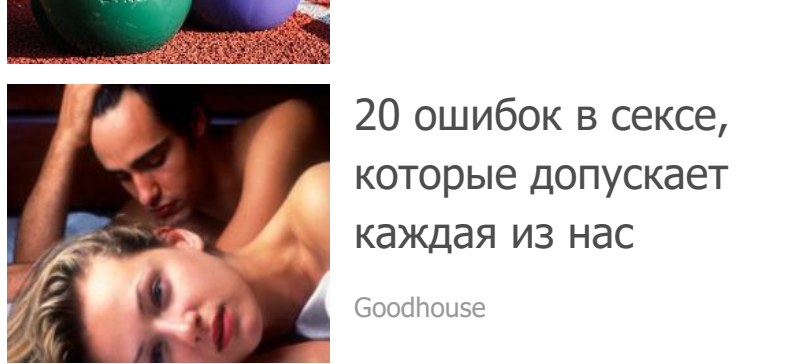
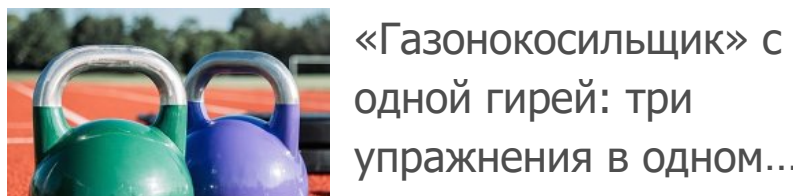
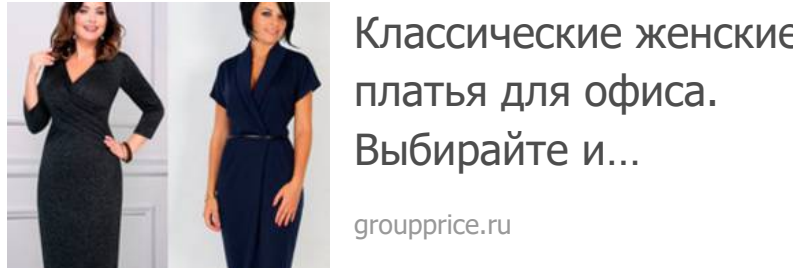
Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)

Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:



ТЕГИ: Инструкция, Алкоголь

ДАТА: 24 февраля 2015

ФОТО: Getty/Fotobank.ru

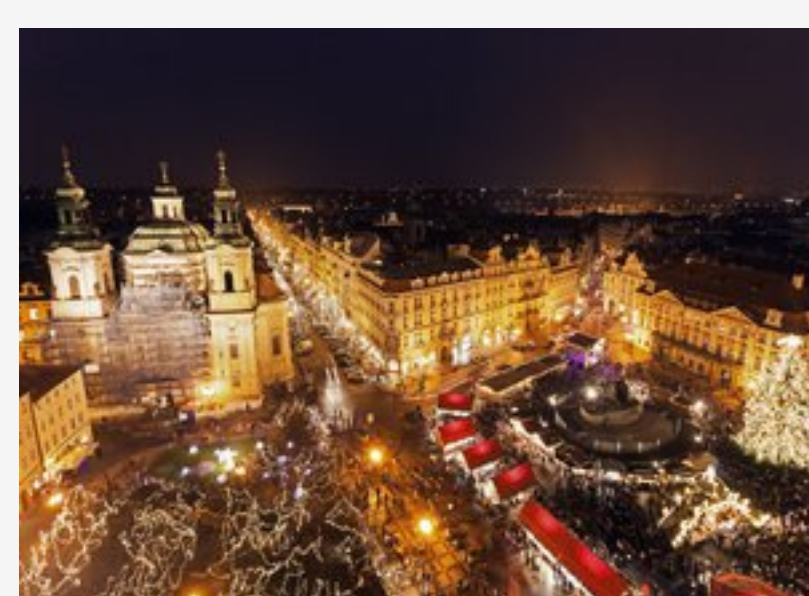


PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.