

Как уберечься от похмелья и не уйти в запой к концу новогодних праздников

*советы от заведующего диспансерным
отделением ГБУЗ «Областная
наркологическая больница»
Ильи Лана*



Как не уснуть к бою курантов?

Для того чтобы встретить Новый год весело, за столом с близкими друзьями и родными, а не «быть тихо отнесенным в галстук из-за праздничного стола в спальню», **не стоит употреблять спиртные напитки «заранее»**. Садиться за праздничный стол лучше не ранее 23:00 часов.

Обращайте внимание на качество алкоголя, ведь в Новый год заметно больше подделок, суррогатов.

Не смешивайте напитки разной степени крепости.

Кстати, по наблюдениям последних 5-ти лет в новогодние праздники число обращений в наркологический стационар увеличивается на 10-20%, за счет людей обращающихся по поводу выхода из запоя и крайней необходимости прийти в себя к рабочим будням.

Как не уйти в запой на время новогодних выходных?

Главный и правильный совет нарколога – не употреблять алкоголь совсем. Однако, Новый год событие стихийное и если уж Вас эта стихия приняла и понесла, то **не перебарщивайте – 100-150 гр. водки не смертельная доза под новогоднее веселье, а вот все, что больше, приведет к «утренним» неприятностям.**

Употребление алкоголя во время застолья должно сопровождаться **достаточным, но не излишним количеством пищи**, ограничить жирное и острое. Иначе острого холецистопанкреатита не избежать, а это праздники в хирургическом отделении под лозунгом: «Холод, голод и покой!».

Распланируйте заранее развлечения на период праздничных дней и включите туда занятия, не совместимые с употреблением алкоголя: катание на лыжах, коньках, тюбинг, игра в снежки, посещение SPA-салона, путешествие на автомобиле за город для семейной зимней фотосессии. В городе на протяжении всех праздников разнообразная развлекательная программа.



Как прийти в себя после бурной новогодней ночи?

Первой рекомендацией будет сон. Если у вас есть возможность остаться в постели, то не стоит торопиться с пробуждением и хорошо выспаться.

Очень часто после новогоднего застолья утром люди испытывают такие неприятные ощущения, как жажда, головная боль, тошнота, разбитость. Это связано с токсическим действием алкоголя на организм. Для того, чтобы облегчить такое состояние в домашних условиях существует ряд рекомендаций, выполнить которые может каждый.

В первую очередь необходимо восстановить объём жидкости и баланс электролитов в организме. Используем такие напитки, как отвар из сухофруктов, мятный или ромашковый чай, минеральная вода, рассол от соленых, но не маринованных овощей.

Рекомендованы так же **прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.**

Однозначно не стоит в этот день переждать и посещать баню.



Иногда состояние человека после излишнего употребления алкоголя может быть достаточно тяжелым и угрожать его здоровью и даже жизни. В этих случаях необходимы консультация и помощь специалиста

Как не попасть под пьяную «горячую» руку?

Если при Вас человек находится в состоянии алкогольного опьянения и ведет себя агрессивно, **не нужно вступать с ним в ссоры и отвечать на его провокации.** Если есть возможность, его стоит изолировать (например, уложить спать). Однако, в случае угрозы для здоровья и жизни окружающих или самого бунтаря **необходимо вызвать скорую помощь или полицию.** Поверьте, всем пьяным «митингующим» на утро обязательно будет стыдно – это особенность похмельного влияния водки на мозг.



Чем же себе помочь, если что-то пошло не так...

Сорбенты помогут вывести токсины из организма,

ферменты поджелудочной железы снизят нагрузку на желчный пузырь и поджелудочную железу,

препараты янтарной кислоты снизят интенсивность опьянения, если принять до застолья и помогут организму восстановиться после праздника.