

W przypadku wielu osób noc picia może prowadzić do nieprzyjemnego poranka i budzących obawy konsekwencji kaca.

Co nauka mówi nam o tym zjawisku?

Co powoduje typowe objawy kaca?

A pytanie może tak stare, jak sam kac – czy istnieją jakieś rzeczywiste środki zaradcze?

Czym jest kac?

Termin „kac” odnosi się do zbioru objawów, które pojawiają się w wyniku picia zbyt dużej ilości alkoholu. Typowe objawy obejmują zmęczenie, osłabienie, pragnienie, ból głowy, bóle mięśni, nudności, ból żołądka, zawroty głowy, nadwrażliwość na światło i dźwięk, niepokój, drażliwość, pocenie się i podwyższone ciśnienie krwi. Kac może przebiegać różnie w zależności od osoby.

Co powoduje objawy kaca?

Wiele czynników może przyczynić się powstania kaca:

- » **Łagodne odwodnienie:** Alkohol hamuje uwalnianie wazopresyny, hormonu wytwarzanego przez mózg, który wysyła sygnały do nerek, powodując zatrzymanie przez nie płynu. W rezultacie alkohol powoduje zwiększenie oddawania moczu i nadmierną utratę płynów. Łagodne odwodnienie, które najprawdopodobniej przyczynia się do wystąpienia objawów kaca, takich jak pragnienie, zmęczenie i ból głowy.
- » **Zaburzenia snu:** Ludzie mogą szybciej zasypiać po wypiciu alkoholu, ale ich sen jest pofragmentowany i zwykle budzą się wcześniej. Przyczynia się to do zmęczenia, a także do utraty produktywności.
- » **Podrażnienie układu pokarmowego:** Alkohol bezpośrednio podrażnia błonę śluzową żołądka i zwiększa uwalnianie kwasów. Może to prowadzić do nudności i dyskomfortu w obrębie żołądka.
- » **Zapalenie:** Alkohol zwiększa stan zapalny w organizmie. Stan zapalny przyczynia się do złego samopoczucia u osób, kiedy źle się czują, więc może również odgrywać rolę w objawach kaca.
- » **Ekspozycja na aldehyd octowy:** Metabolizm alkoholu, głównie w wątrobie, tworzy związek aldehydu octanowego, toksycznego, krótkotrwałego produktu ubocznego, który przyczynia się do zapalenia wątroby, trzustki, mózgu, przewodu pokarmowego i innych narządów.



Inne substancje, które przyczyniają się do powstawania objawów kaca

Alkohol jest głównym winowajcą powodującym powstawanie kaca, ale inne składniki napojów alkoholowych mogą przyczyniać się do wystąpienia lub nasilenia objawów kaca.

- » Kongenery to związki inne niż alkohol etylowy, które powstają podczas fermentacji. Substancje te mają wpływ na smak i zapach napojów alkoholowych. Ciemniejsze alkohole, takie jak burbon, w których poziom kongenerów jest zazwyczaj wyższy niż w czystych alkoholach, mogą pogorszyć objawy kaca u niektórych osób.
- » Siarczyny to związki, które są dodawane do wina jako konserwanty. Osoby z nadwrażliwością na siarczyny mogą odczuwać ból głowy po wypiciu wina.

- » **Krótkie wycofanie:** Podczas spożywania alkoholu ludzie mogą czuć się spokojniejsi, bardziej zrelaksowani, a nawet odczuwać euforię, ale mózg szybko dostosowuje się do tych pozytywnych efektów, ponieważ stara się utrzymać równowagę. W wyniku tego, gdy to działanie zniknie, ludzie mogą odczuwać większy niepokój niż przed wypiciem alkoholu.

Ponieważ poszczególne osoby są tak różne, trudno przewidzieć, ile wypitych drinków spowoduje kaca. Za każdym razem, gdy ludzie piją do stanu upojenia, istnieje możliwość, że następnego dnia będą mieli kaca.

Kiedy występuje szczyt kaca i jak długo trwa?

Objawy kaca są największe, gdy stężenie alkoholu we krwi powraca do poziomu bliskiego zeru. Objawy mogą utrzymywać się 24 godziny lub dłużej.

Czy kac jest niebezpieczny czy po prostu bolesny?

Kac może być zarówno bolesny, jak i niebezpieczny. W trakcie kaca może dojść do upośledzenia uwagi, podejmowania decyzji i koordynacji mięśni. Ponadto kac może mieć niekorzystny wpływ na zdolność do wykonywania ważnych zadań, takich jak prowadzenie pojazdów, obsługa maszyn lub opieka nad innymi.

Czy istnieją jakieś środki zaradcze w przypadku kaca?

Chociaż w internecie i mediach społecznościowych można znaleźć wiele sposobów łagodzenia kaca, skuteczność żadnej z tych metod nie została naukowo udowodniona. Nie ma magicznego eliksiru, który pomógłby pokonać kaca – tylko czas może pomóc. Osoba cierpiąca na kaca musi poczekać na zakończenie oczyszczania organizmu z toksycznych produktów ubocznych metabolizmu alkoholu, na nawodnienie organizmu, złagodzenie podrażnień tkanki oraz przywrócenie prawidłowych funkcji odpornościowych i aktywności mózgu. Nie ma sposobu na przyspieszenie powrotu mózgu do prawidłowej aktywności po spożyciu alkoholu – picie kawy, wzięcie prysznic lub picie alkoholu następnego ranka nie wyleczy kaca.

Niektóre osoby przyjmują leki przeciwbólowe dostępne bez recepty (często acetaminofen) przed pójściem spać, aby zminimalizować kaca. Należy zdać sobie sprawę, że skojarzenie alkoholu i acetaminofenu może być toksyczne dla wątroby. Podobnie jak alkohol, niektóre leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, w tym aspiryna i ibuprofen, mogą zwiększyć uwalnianie kwasów i podrażniać błonę śluzową żołądka. Należy zachować ostrożność podczas stosowania tych leków przed lub po spożyciu alkoholu.

Częste mity na temat kaca

Mit: Niektóre czynności, takie jak picie kawy lub wzięcie prysznic, mogą zapobiec wystąpieniu kaca lub wyleczyć go.

Fakt: Jedynym sposobem na uniknięcie kaca jest powstrzymanie się od spożywania alkoholu lub ograniczenie spożycia alkoholu do minimum. Nie istnieje lekarstwo na kaca inne niż czas.

Mit: Kolejność picia drinków będzie miała wpływ na kaca — tak jak w powiedzeniu „piwo przed alkoholem, nigdy nie choruje się bardziej” (ang. beer before liquor, never sicker).

Fakt: Ogólnie rzecz biorąc, im więcej alkoholu spożywa dana osoba, tym gorszy będzie kac. Jest to prawda bez względu na to, czy dana osoba pije piwo, wino, alkohole destylowane, czy ich połączenie.

Mit: Wypicie alkoholu rano po spożyciu alkoholu poprzedniego wieczora pomoże Ci uniknąć kaca – praktyka znana potocznie jako „klin klinem”.

Fakt: Mimo że może to przejściowo zminimalizować niektóre objawy, może przyczynić się do złego samopoczucia i wydłużyć je oraz spowodować inne objawy związane z kacem.

Aby złagodzić objawy związane z kacem, niektóre osoby próbują korzystać z bogatych w elektrolity napojów sportowych lub innych produktów, a nawet leków podawanych dożylnie (i.v.) w celu leczenia zaburzeń równowagi elektrolitowej spowodowanych zwiększonym oddawaniem moczu i utratą płynów w wyniku spożycia alkoholu. Badania nie wykazały korelacji pomiędzy rozległością zaburzeń elektrolitowych a nasileniem kaca, ani wpływem dodanych elektrolitów na nasilenie kaca. U większości osób organizm szybko powróci do równowagi elektrolitowej po ustąpieniu skutków działania alkoholu.

Ostatecznie, jedynym pewnym środkiem zaradczym na kaca jest **umiarkowane spożywanie alkoholu** lub rezygnacja z picia alkoholu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://www.niaaa.nih.gov>



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Aktualizacja: maj 2021 r.