



Многие люди поутру после ночной гулянки испытывают болезненные последствия и похмелье.

Как наука объясняет подобное явление?

Чем вызваны типичные симптомы похмелья?

И также возникает вопрос, возможно столь же древний, как и сами похмелья — есть ли какие-то действительно эффективные средства от него?

Что такое похмелье?

Под похмельем понимают сочетание симптомов, которые возникают в результате большого количества выпитого алкоголя. К типичным симптомам относятся утомляемость, слабость, жажда, головная боль, боль в мышцах, тошнота, боль в животе, вертиго (вестибулярное головокружение), чувствительность к свету и звукам, тревожность, раздражительность, потливость и повышенное артериальное давление. У разных людей похмелье может проявляться по-разному.

Что вызывает симптомы похмелья?

Проявлению похмелья может способствовать ряд факторов:

- » **Легкое обезвоживание:** алкоголь подавляет высвобождение вазопрессина — гормона, вырабатываемого головным мозгом, который посылает сигналы почкам для удерживания жидкости. В результате алкоголь увеличивает мочеиспускание, что приводит к избыточной потере жидкости. Обезвоживание легкой степени способствует развитию таких симптомов похмелья, как жажда, утомляемость и головная боль.
- » **Нарушение сна:** после употребления алкоголя люди обычно быстрее засыпают, но их сон фрагментирован, и, как правило, они просыпаются раньше. В связи с этим человек испытывает утомляемость, и его производительность снижается.
- » **Раздражение желудочно-кишечного тракта:** спиртное непосредственно раздражает слизистую оболочку желудка и увеличивает выделение кислоты. Это приводит к тошноте и дискомфорту в желудке.
- » **Воспаление:** алкоголь усиливает воспаление в организме. Воспаление вызывает ощущение недомогания, которое испытывает больной человек, поэтому оно также играет определенную роль в развитии симптомов похмелья.



Другие вещества, способствующие развитию симптомов похмелья

Основной причиной похмелья является алкоголь, однако другие компоненты алкогольных напитков могут способствовать появлению симптомов похмелья или усугубить похмельный синдром.

- » Конгенеры — это соединения, помимо этилового спирта, которые появляются в процессе ферментации. Эти вещества способствуют приданию вкуса и запаха алкогольным напиткам. В крепких спиртных напитках более темного цвета, таких как бурбон, содержание конгенов обычно выше, чем в прозрачных алкогольных напитках, что усугубляет симптомы похмелья у некоторых людей.
- » Сульфиты — это соединения, которые добавляют в вино в качестве консервантов. Люди с повышенной чувствительностью к сульфитам могут испытывать головную боль после употребления вина.

- » **Воздействие ацетальдегида:** метаболизм алкоголя, который происходит преимущественно в печени, приводит к образованию соединения ацетальдегида — токсичного, недолговечного побочного продукта, который способствует воспалению в печени, поджелудочной железе, головном мозге, желудочно-кишечном тракте и других органах.
- » **Мини-ломка:** при употреблении алкоголя люди могут чувствовать себя спокойнее, расслабленнее и даже испытывать эйфорию, но мозг быстро приспосабливается к этим положительным эффектам, пытаясь сохранить равновесие. В результате, когда кайф утихает, люди могут чувствовать себя более беспокойными и тревожными, чем до того, как выпили.

Поскольку разные люди разные, трудно предсказать, сколько порций алкоголя вызовет похмелье. Всякий раз, когда люди пьют до интоксикации, существует вероятность похмелья на следующий день.

Когда похмелье достигает пика и как долго оно длится?

Симптомы похмелья достигают максимума, когда концентрация алкоголя в крови в организме возвращается примерно к нулю. Симптомы могут длиться 24 часа или дольше.

Представляет ли похмелье опасность или только болезненное переживание?

Похмелье может быть как болезненным, так и опасным. Во время похмелья внимание человека, принятие решений и мышечная координация все еще нарушены. Кроме того, похмелье может оказывать негативное влияние на способность выполнять такие важные задачи, как вождение автомобиля, управление механизмами или забота о других людях.

Существуют ли какие-либо средства лечения похмелья?

Хотя в интернете и в социальных сетях упоминаются многие средства для облегчения похмелья, ни одно из них не было научно доказано эффективным. Не существует «волшебного зелья» от похмелья, и оно проходит только с течением времени. Человеку придется подождать, пока организм не закончит выведение токсичных побочных продуктов метаболизма алкоголя, регидратацию, заживление раздраженной ткани и восстановление иммунитета и нормальной активности головного мозга.

Ускорить восстановление головного мозга после употребления алкоголя невозможно — чашечка кофе, душ или алкогольный напиток на следующее утро не вылечат похмелье.

Некоторые люди для уменьшения похмелья принимают перед сном безрецептурные обезболивающие (часто — ацетаминофен). Важно понимать, что комбинация алкоголя и ацетаминофена может быть токсичной для печени. Как и алкоголь, некоторые безрецептурные обезболивающие, включая аспирин и ибупрофен, способствуют повышенному выделению кислоты и раздражению слизистой оболочки желудка. Соблюдайте осторожность при применении этих препаратов до или после употребления алкоголя.

Распространенные мифы о похмелье

Миф: некоторые действия, такие как употребление кофе или принятие душа, могут предотвратить или вылечить похмелье.

Факт: единственный способ полностью избежать похмелья — не употреблять алкоголь вообще или свести употребление алкоголя до минимума. Похмелье ничем не излечимо, оно проходит исключительно с течением времени.

Миф: порядок употребления спиртных напитков влияет на похмелье, как говорится: «сначала пиво, потом что-нибудь покрепче — и не будешь мучиться».

Факт: в общем, чем больше алкоголя употребляет человек, тем хуже будет похмелье. Это верно независимо от того, пьет ли человек пиво, вино, крепкие спиртные напитки или их сочетание.

Миф: употребление алкогольного напитка утром после ночной пьянки поможет избежать похмелья — то, что называется «опохмелиться».

Факт: хотя это может временно уменьшить некоторые симптомы, тем не менее, может способствовать развитию и продлению недомогания и других симптомов похмелья.

Некоторые люди для облегчения симптомов похмелья прибегают к богатым электролитами спортивным напиткам или другим продуктам или даже внутривенному (в/в) лечению электролитного дисбаланса, вызванного учащенным мочеиспусканием и потерей жидкости в результате употребления алкоголя. Исследования не выявили взаимосвязи между степенью нарушений электролитного баланса и тяжестью похмелья или влиянием дополнительных электролитов на тяжесть похмелья. У большинства людей организм быстро восстанавливает электролитный баланс, как только уменьшается действие алкоголя.

В конечном счете, единственное средство для устранения похмелья — [употреблять алкоголь в меру](#) или совсем отказаться от него.

Для получения дополнительной информации зайдите на веб-сайт: <https://www.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Обновлено в мае 2021 г.