

## **Несколько советов по разумному употреблению алкоголя в праздничные дни**

Многие с нетерпением ждут празднования Нового года. В то же время, это тот период, когда людям сложно контролировать меру алкоголя. В этот праздничный сезон особенно важно принять меры по защите собственного здоровья и здоровья близких.

Алкоголь – это натуральный яд, который влияет на процесс торможения. Поэтому человеку, находящемуся «под градусом», кажется, что он преодолел смущение и скучную рациональность, что теперь ничто не мешает ему отдыхать и веселиться. Но даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга колоссально. Это проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением. Вследствие этого человек больше не может адекватно оценивать свои поступки и делает даже то, на что никогда бы не отважился в трезвом сознании. По мере того, как концентрация алкоголя в организме увеличивается, тормозные процессы все больше угнетаются.

Ученые всего мира, изучающие влияние алкоголя на мозг человека, вынуждены отметить, что даже один прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга. Эти явления носят временный характер, однако имеют очень серьезные последствия. Под действием алкоголя в нервных клетках происходят процессы их разрушения (патологические изменения в нейроне), а восстановление этих клеток, как известно, не наступает вовсе.

У систематически пьющих людей в первую очередь страдают мелкие артерии и капилляры. Они становятся хрупкими. Так как мозг питается за счет широкой кровеносной сетки, то нейроны начинают испытывать кислородное голодание. Это проявляется в виде головных болей, общей вялости организма и неспособности остановить свое внимание на чем-либо. Если алкогольная интоксикация носит регулярный характер, это приводит к необратимым процессам в мозге.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья. К ним относятся гипертония, инфаркт, гастрит, анемия, психические расстройства, рак, ВИЧ, СПИД, венерические и инфекционные заболевания и другие.

Чтобы не разрушить грядущий праздник, не употребляйте алкоголь на голодный желудок в ожидании ночного застолья. Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.

Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более трех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 30 г крепкого алкоголя.

Не смешивайте различные спиртные напитки – это усиливает опьянение. Будьте осторожнее с коктейлями, как бы они вам ни нравились. Да и обычное чередование различных видов спиртных напитков ни к чему хорошему не приведет.

Будьте осторожнее в употреблении напитков с пузырьками (в том числе и главного новогоднего напитка – шампанского). Ведь именно эти пузырьки способствуют ускоренному всасыванию алкоголя и его быстрой доставке в мозг. И тем более не смешивайте шампанское с крепким алкоголем.

Крепкие алкогольные напитки предпочтительнее разбавлять соком или водой (негазированной). Такой напиток можно пить достаточно долго, без риска быстрого опьянения. Да и вообще режим употребления любых спиртных напитков должен быть неспешным. Помните, что воздействие этанола начинается примерно через 10–15 минут после приема, соответственно, и перерыв между тостами должен быть никак не меньше. Осушать до дна каждую рюмку/стопку/бокал вовсе не обязательно – никакого нарушения этикета в этом нет.

Категорически нельзя сочетать алкоголь с кофе, «чтобы взбодриться». Вопреки существующему мнению кофе пропретреть не поможет, зато такое сочетание может привести к сердечно-сосудистым проблемам.

После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработался организмом. У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку – от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.

Если в этот период человек принимает какие-то лекарства, то стоит обратить внимание на аннотацию: если там чётко написано, что препарат несовместим с алкоголем – вывод однозначен: от алкоголя надо отказаться. Если же категорично об алкоголе ничего не сказано, то такие препараты разумней принимать за три часа до того, как придёт пора выпить.

**Алкогольное отравление наступает, когда человек потребляет за короткое время большую дозу спиртного. Отравление этанолом может стать смертельным и требует специализированного лечения в стационаре.**

**Лучше, конечно, вообще отказаться от употребления спиртного в новогоднюю ночь или свести его к минимуму.**

**Будьте здоровы!**