# Как бороться с похмельем в домашних условиях: быстрые и эффективные способы

Похмелье – это ответная реакция организма на отравление алкоголем. Может длиться от нескольких часов до двух суток. В течение этого периода головная боль, тошнота, нарушение координации движений и другие симптомы мешают полноценной жизнедеятельности человека. Избавиться от похмелья в домашних условиях быстро и эффективно можно при соблюдении определенного алгоритма, который позволяет снять симптомы, ускорить выведение токсических продуктов, предотвратить сгущение крови, образование тромбов и обезвоживание.

## Какие симптомы указывают на похмелье

Признаки похмелья коренным образом отличаются от абстинентного синдрома, возникающего у хронических алкоголиков в результате резкого отказа от алкоголя после длительного систематического употребления.

Врачи выделяют несколько причин похмелья, обусловливающих характерные симптомы.

Нарушение кислотно-щелочного баланса проявляется тошнотой, рвотой, диареей (не всегда). На недостаток глюкозы указывают:

* чрезмерная усталость;
* подавленность;
* рассеянное внимание;
* снижение уровня самооценки.

Сгущение крови и формирование тромбов вследствие обезвоживания дают такие признаки:

* головная боль;
* тахикардия, аритмия;
* тремор конечностей;
* ощущение сухости во рту;
* красные пятна на коже рук.

Интоксикация проявляется в виде:

* озноба;
* отеков;
* чрезмерной потливости;
* повышения чувствительности к резким звукам, запахам;
* мышечных болей;
* расстройств пищеварения.

На отмирание большого количества нейронов головного мозга указывают:

* головная боль;
* частичная потеря памяти;
* замедленная речь и мышление;
* нарушение координации движения и ориентации в пространстве;
* головокружение;
* раздражительность.

Интенсивность признаков похмелья зависит от количества и качества выпитого алкоголя, а также от соотношения различных ферментов, расщепляющих этанол в организме человека.

## Как быстро снять похмельный синдром медикаментами

Врачи-наркологи разработали четкую схему срочного вывода человека из похмелья:

1. Искусственное провоцирование рвоты для удаления остатков алкоголя из желудка. Если же многократные желудочные спазмы возникают самопроизвольно, причиняя боль, а в рвотных массах присутствует желчь, то избавиться от рвоты при похмелье можно с помощью инъекции Церукала.
2. Избавление от головной боли при похмелье. Подойдут таблетки ацетилсалициловой кислоты или шипучий Аспирин. Препарат снимет болевой синдром, ускорит разжижение крови и поступление в клетки кислорода. Чтобы избавиться от похмелья, не стоит использовать Цитрамон, так как он негативно влияет на печень, оказывает краткосрочное действие, усиливает тошноту.
3. Восстановление водного баланса. Жидкость стоит пить маленькими глотками через небольшие промежутки времени, чтобы не спровоцировать рвоту. В воду можно добавить сок свежего лимона, который уменьшит тошноту и обогатит организм аскорбиновой кислотой.
4. Принятие сорбента. В список лучших аптечных лекарств от похмелья входят Энтеросгель, Активированный уголь, Белый уголь, Полисорб, Лигнин.
5. Применение таблеток, помогающих избавиться от похмельного синдрома путем дезинтоксикации (Лимонтар, Р-ИКС 1, Зорекс).

Снять приступы тахикардии и нормализовать сердцебиение при похмелье поможет настойка валерианы или пустырника. А вот Корвалол, Валокордин или другие препараты, содержащие фенобарбитураты, не сочетаются с алкоголем.

При учащении сердечного ритма, появлении раздражительности или чувства беспричинного беспокойства стоит выпить от похмелья седативные таблетки:

* Персен;
* Глицин;
* Ново-пассит.

После тяжелого похмелья для восстановления печени и поджелудочной железы стоит посоветоваться с врачом, можно ли начать лечение Фосфогливом, Панкреатином, Карсилом или другими препаратами. Самостоятельно их назначать себе нельзя.

## Простые и доступные способы избавиться от разбитости и тошноты

Если утром под рукой нет медикаментов, которые избавят от похмелья, стоит воспользоваться народными средствами. Эффективно бороться с похмельем дома помогут несложные процедуры, выполняемые в определенной последовательности.

### Водные процедуры

Быстро избавиться от похмелья поможет контрастный душ. Врачи не рекомендуют принимать горячую ванну, посещать баню или сауну, так как высокая температура создаст чрезмерную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

### Плотный завтрак

Быстро справиться с похмельем поможет завтрак, в меню которого входит:

* горячий борщ;
* наваристый куриный бульон;
* картофельное пюре с добавлением сливочного масла и молока;
* омлет с беконом.

Некоторые алкоголики утверждают, что никакое средство не поможет избавиться от похмельного синдрома лучше, чем коктейль из томатного сока с сырым куриным яйцом, солью, перцем и соком лимона.

Для усиления эффекта некоторые добавляют в напиток светлое пиво. Но врачи не рекомендуют употреблять алкоголь, чтобы избавиться от симптомов похмелья.

### Фруктовое меню

Избавиться от тошноты с похмелья помогут бананы и киви, содержащие большое количество калия, необходимого для поддержания водного баланса. Коктейль из этих фруктов и натурального йогурта компенсирует разрушенные витамины и предотвратит дальнейшее обезвоживание.

Избавиться от похмелья от шампанского поможет стакан яблочного или клюквенного сока. Они ускорят процессы метаболизма и выведения токсинов, обеспечат организм необходимой энергией и восполнят объем утраченной жидкости.

### Традиционные методы

Лучшим способом избавиться от похмельного синдрома считается домашний капустный рассол, содержащий минеральные соли-электролиты и янтарную кислоту. Употреблять необходимо не более 0.25 л (1 стакан) напитка, так как большее количество усилит отечность и головную боль.

Улучшить состояние могут такие кисломолочные продукты, как кефир, простокваша, йогурт, Тан, Айран. Они устранят тошноту, восстановят процесс пищеварения и благотворно повлияют на микрофлору кишечного тракта.

Женщине быстро избавиться от похмелья поможет черный или зеленый чай с лимоном, корнем имбиря, перечной мятой. В слегка охлажденный напиток стоит добавить 1-2 ч. л. меда.

Проверенным средством от похмелья является компот из сухофруктов. Его лучше приготовить накануне застолья, чтобы на утро отвар был готов к употреблению, хорошо настоялся и остыл.

### Физические нагрузки

Врачи не рекомендуют избавляться от тяжелого похмелья с помощью силовых нагрузок и спортивных тренировок. Во время занятий происходит усиленное потоотделение, создается дополнительная нагрузка на печень и сердечно-сосудистую систему, ослабленную алкоголем.

Помогут неспешные прогулки на свежем воздухе, легкая растяжка без наклонов, резких движений и прыжков.

### Травы в помощь при сильном похмелье

Прежде чем снять похмелье медикаментами, стоит попробовать народные средства:

1. Овсяный кисель, ускоряющий выведение токсинов. Для его приготовления необходимо взять стакан зерен овса, залить их 1.2 л фильтрованной воды, прокипятить в течение 20 минут, остудить и процедить. Жидкость разделить на 2 равные порции, выпить за 2 приема с интервалом в 40 минут.
2. Отвар зверобоя, способный снизить интоксикацию, улучшить работу ЖКТ, снять похмельную депрессию. Засыпать 4 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя в 0.5 л кипятка, выдержать на водяной бане 20-30 минут, процедить, дать остыть. Принимать по 0.1 л каждые полтора часа, но только после очистительной клизмы.
3. Имбирный чай, устраняющий тошноту, нейтрализующий токсические продукты распада спирта. ½ ч. л. измельченного свежего корня имбиря залить 0.4 л кипящей воды, дать остыть до 36-37°C, добавить 1 ч. л. меда и сока лимона. 1 стакан выпить утром, а второй — вечером.
4. Мятный чай, помогающий снять похмелье, избавиться от тошноты и успокоить сердцебиение. 1 ч. л. измельченной травы мяты залить 0.2 л кипятка, настоять 20-30 минут, процедить, выпить за 1 раз.

## Как убрать запах перегара

Быстро избавиться от похмелья и перегара невозможно. Появление неприятного запаха обусловлено присутствием в крови продуктов распада этилового спирта, которые выводятся с выдыхаемым воздухом, потом и мочой.

Во время похмелья избавиться от запаха изо рта на короткое время можно с помощью чистки зубов и употребления фруктовой жевательной резинки. С этой целью можно разжевать жареные кофейные зерна, звездочку корицы или мускатный орех.

Быстрым способом избавления от похмелья и значительного уменьшения запаха перегара является дыхательная гимнастика. Для этого необходимо выйти на свежий воздух или обеспечить хорошее проветривание помещения, а затем в течение 20-30 минут делать энергичные вдохи и выдохи. Это ускорит выведение уксусного альдегида из легких.

Быстрее вывести токсические продукты с мочой поможет употребление большого количества чистой воды или зеленого чая с лимоном и мятой, оказывающего легкое мочегонное действие.

Если человек вспотел, то неприятный запах при похмелье может исходить от тела. Его легко смыть теплой водой с применением моющих средств. Ускорить детоксикацию кожи поможет теплая ванна с добавлением 100 г соды.

Из аптечных средств помогут освежить дыхание:

* Антиполицай;
* AlkoClean;
* Петруша;
* янтарная кислота;
* экстракт элеутерококка.

Из пищевых продуктов снижению интенсивности перегара способствуют:

* кисломолочные продукты;
* куриные и перепелиные яйца;
* сырой картофель.

## Как избавиться от тремора рук от похмелья

Способы избавления от трясучки с похмелья зависят от характера и причин ее появления:

1. Ознобоподобный тремор. Обусловлен появлением в крови специфических белков-криоглобулинов, свидетельствующих о повреждении почек. Устраняется такая разновидность тремора путем принятия сорбентов (Активированный уголь, Энтеросгель) и большого количества жидкости.
2. Крупноразмашистый тремор с высокой амплитудой движений. Он связан с недостатком дофамина, гормона радости. Синтез этого нейромедиатора повышается при употреблении шоколада, морепродуктов, витамина B6.
3. Хлопающий тремор рук (астериксис). Он проявляется непроизвольной крупной дрожью запястий, схожей с взмахами птичьих крыльев. Характерный симптом печеночной недостаточности, проявляется чаще всего у хронических алкоголиков. Невозможно избавиться от похмельного синдрома в домашних условиях при наличии желтушности слизистых оболочек и кожных покровов, нарастающей слабости, тошноте, рвоте. В этом случае необходимо вызывать скорую помощь.

## Что делать с икотой

Существует несколько методов избавления от икоты, сопутствующей похмелью:

1. Выпить несколько глотков воды, слегка надавить двумя пальцами на корень языка, не доводя до рвоты.
2. Несколько раз прополоскать горло теплой водой (можно глотать).
3. Съесть 1 ч. л. сахара, не запивая водой.
4. Медленно рассосать и проглотить 1-2 ч. л. меда.
5. Подержать во рту кубик льда до его полного растворения.
6. Пожевать ломтик лимона или любого другого кислого фрукта.
7. На 15-20 минут приложить к области груди грелку.

Если от икоты после запоя несколько дней невозможно избавиться самостоятельно, то следует обратиться к врачу. Такое состояние может свидетельствовать о микроинфаркте или алкогольном полиневрите.

Если во время похмелья возникает длительная икота, сопровождающаяся нарушением акта глотания, болью в груди, изжогой, нужно немедленно обращаться в больницу.

## Как бороться с похмельными паническими атаками

Приступы панического синдрома после употребления алкоголя могут свидетельствовать о наличии хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, фобий, гормональных нарушений, психических расстройств. Поэтому в большинстве случаев невозможно снять чувство тревоги с похмелья самостоятельно.

При появлении симптомов паники следует вызвать скорую помощь или обратиться непосредственно к наркологу.

Если во время приступа при похмелье человек сохраняет ясность мышления, то до приезда врача он может самостоятельно начать бороться с симптомами панической атаки:

1. Сделать легкий массаж шеи, головы, плеч и мочек ушей.
2. Сконцентрировать внимание на одном предмете.
3. Причинить себе «разумную» боль (ущипнуть, сжать руку, сдавить мочку уха или пальца).
4. Выполнить несколько глубоких вдохов, чередующихся с задержкой дыхания и полным выдохом. Чтобы избежать головокружения, делать это надо сидя в постели, подложив под спину высокую подушку.

Не стоит пытаться снять приступ приемом алкоголя или антидепрессантов. Лучше выпить успокоительное средство на растительной основе (валериана, пустырник) или мятный чай.

## Как избавиться от похмелья, если вы на работе

Если нет возможности полноценно выспаться с похмелья, так как необходимо идти на работу, то быстро прийти в себе помогут следующие методы:

* клизма с добавлением нескольких капель лимонного сока;
* интенсивное растирание ушных раковин;
* поочередное поливание головы теплой (не горячей) и прохладной водой;
* огуречная или картофельная маска для лица, позволяющая уменьшить отеки.

В течение дня на работе нужно:

* пить много воды маленькими порциями;
* плотно поесть (при отсутствии тошноты);
* воздержаться от курения.

## Как выйти из запоя самостоятельно

Чтобы снять похмельный синдром после запоя, длящегося несколько суток, необходимо утром выпить не более 30-50 мл водки (200-250 мл пива). Такую же дозу можно принять еще раз до 12-13 часов. После обеда пить запрещено.

* Снять похмельный синдром после запоя поможет обильное питье. Для этого лучше использовать щелочную минеральную воду, из которой предварительно следует удалить углекислый газ. Хорошо подойдет чай с лимоном, имбирем или мятой.
* Во второй половине дня избавляться от похмелья после запоя следует с помощью анальгетиков (Анальгин, Баралгин). Они устранят головную боль, озноб и тошноту.
* Избавиться от бессонницы после запоя можно седативными препаратами в терапевтической дозе. При необходимости через 1-1.5 часа прием можно повторить.
* Если состояние не улучшилось на следующий день, то схему надо повторить, исключив при этом алкоголь.

Если не получается снять похмельный синдром после запоя в домашних условиях, следует обратиться к врачу-наркологу.

## Почему опохмеляться неэффективно и вредно

Резкий отказ от алкоголя после длительного запоя приводит к абстинентному синдрому, который может спровоцировать летальный исход. Но в случае одноразового перепоя похмеляться неэффективно и даже опасно. Это обусловлено тем, что новая порция спирта приведет к дополнительной нагрузке на внутренние органы, усилит интоксикацию. Организм будет менее интенсивно расщеплять и выводить токсические продукты, что приведет к появлению второй, более сильной, волны похмелья.

Поэтому полностью избавиться от пивного похмелья с помощью пива или других спиртосодержащих напитков невозможно.

## Что категорически запрещено

Среди народных средств от изжоги при похмелье можно найти рецепт воды с пищевой содой. Этот напиток дает только временное облегчение, но затем симптомы возвращаются с удвоенной силой.

Также запрещено потребление:

* кофе;
* жирной, соленой и копченой пищи;
* энергетиков.

Во время похмелья противопоказаны интенсивные физические нагрузки, купание в открытых водоемах и посещение сауны.

## Когда требуется лечение похмелья в клинике

Лечение похмельного синдрома в клинике необходимо при следующих симптомах:

* потеря сознания;
* нарастающая чрезмерная слабость;
* болезненное мочеиспускание;
* присутствие в моче или кале примесей крови;
* боли в области солнечного сплетения, брюшной полости или пояснице;
* желтушность видимых слизистых оболочек и кожных покровов;
* признаки психического расстройства (галлюцинации, потеря ориентации в пространстве, нарушение координации движений);
* судороги, параличи;
* бледность или синюшность слизистых;
* длительная изнуряющая рвота, не приносящая облегчения;
* повышение температурных показателей тела свыше 38°C;
* удушье.

Эти признаки указывают на опасное патологическое состояние, требующее немедленной врачебной помощи. Поэтому не стоит пытаться во время похмелья снять их на дому самостоятельно.

## Как предотвратить похмелье

Несколько простых правил снизят риск возникновения похмелья:

1. Не употреблять алкоголь на пустой желудок.
2. За двое суток до мероприятия употреблять пищу, богатую йодом (морепродукты, фейхоа, морская капуста).
3. Перед застольем принять таблетку вит. B6, янтарной кислоты, Глутаргина.
4. Не смешивать различные виды алкогольных напитков.
5. Употреблять достаточное количество жидкости, ускоряя выведение токсических продуктов распада.
6. Больше двигаться (потанцевать, пройтись на свежем воздухе).

Залогом отсутствия похмелья является умеренное потребление алкоголя хорошего качества.