

# Презентация на тему: «Похмелье»

Студент: Фалевский Н. В.

Группа: 3461

Руководитель: Микеров А.Г.



# Суть похмелья

Похмелье - целый комплекс разнообразных жалоб, предъявляемых на следующий день после чрезмерного употребления алкоголя.





Следует четко разделять:

похмелье

похмельно-абстинентный  
синдром

# Симптомы.

- сухость во рту («сушняк»)
- головная боль
- дрожь во всем теле
- покраснение глаз
- чувствительность к свету и шуму
- тошнота, рвота



# Причины

- этиловый спирт (ацетальдегид)
- сивушные масла
- сахар
- вкусовые добавки
- генетическая предрасположенность



# Профилактика

- не пить алкоголесодержащих напитков;
- если нельзя не пить, то, по крайней мере, не пить много;
- пить только качественный алкоголь;
- если приходится пить много, то стараться пить какой-то один напиток, не смешивая с другими;



# Если ясно, что похмелье неминуемо:

- не ложиться сразу спать;
- выпить большое количество минеральной воды перед тем, как идти спать;
- принять несколько таблеток активированного угля;



# Лечение



Лечение похмелья направлено на решение трёх задач:

- устранение болезненных симптомов;
- восстановление нормального водно-солевого баланса организма;
- **ВЫВОД ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ.**



# Эффективные «народные» средства



- квашения (квашеная капуста), мочёные яблоки, рассол, квас;
- солёные огурцы, рыбные консервы или другая еда, богатая минералами;
- капустные листья;
- томатный сок с красным перцем
- не более 300 грамм кефира;
- ПИТЬ как можно больше воды;

# Опохмел

«ПОХМЕЛИТЬСЯ» - выпить во время похмелья ещё немного алкоголя, например бутылку пива, стакан вина или стопку водки.

Как правило, этот способ действительно приводит к облегчению состояния. Если это временное облегчение используется правильно, то похмелье может пройти достаточно быстро и безболезненно.



# Болеутоляющие таблетки

Могут ослабить головную боль при похмелье. Лучше всего использовать растворимый в воде парацетамол.

Однако нужно учесть, что в сочетании с алкоголем анальгин, аспирин и парацетамол могут вызвать тяжелые поражения печени, почек и желудка.



# Баня, сауна



Отечественные специалисты считают, что самое лучшее средство от похмелья - баня.

Однако, баня оказывает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому западные эксперты настоятельно не рекомендуют баню.

# Применение адсорбентов

Адсорбенты – разнообразные лекарственные препараты, способные связывать токсины в организме. Адсорбенты могут быть эффективными, если их принять сразу же вслед за алкоголем. Эффективность более позднего приема адсорбентов не доказана.



# Эксперименты над студентами

Американские ученые из университета Миссури-Колумбия провели исследование, посвященное проблеме детоксикации организма после сильного алкогольного опьянения. В исследовании приняли участие 1230 студентов-добровольцев обоих полов.



# Выводы

Наши результаты показывают, что не существует убедительных свидетельств, позволяющих утверждать, что какое-либо средство является эффективным для предотвращения или облегчения похмелья. Самым эффективным способом избежать симптомов похмелья, таким образом, является либо трезвость, либо умеренность в потреблении алкоголя

# Спасибо за внимание!

Falevskiy-N@spbfree.net