

5 полезных советов, как справиться с последствиями переедания в новогоднюю ночь.

Анна ДОБРЮХА

Как показывает жизнь, нет ничего более неисполнимого, чем данное себе обещание не предаваться излишествам на Новый год. Ценные рекомендации на злобу дня: как себе помочь сегодня, если вчера согрешил с едой, дал враг-гастроэнтеролог, терапевт, кандидат медицинских наук, эксперт телеканала «Доктор», руководитель Центра доказательной медицины «Рассвет» Алексей ПАРАМОНОВ.

1 «СЕЙЧАС ЛОПНУ»

- Тяжесть и распирание в животе после нескольких смен первого-второго-десертов - это обычно следствие задержки пищи в желудке, - поясняет Алексей Дмитриевич. - После переедания желудок растягивается, становится «ленивым». Если эти ощущения умеренно выражены и не нарастают стремительно (резкое ухудшение самочувствия может быть сигналом о серьезной болезни), то проблема решается довольно просто. В продолжение застолья нужно поменьше есть и небольшими порциями пить теплые напитки. Это могут быть морс, негазированная минералка, вода с лимоном. Если вы в состоянии - ходите. В идеале выйти на улицу и пройтись по свежему воздуху. Но можно и просто по квартире, это тоже помогает. Движение тела рефлекторно заставляет двигаться желудок.

Что касается лекарств, которые могут помочь в такой ситуации, то существуют препараты из группы прокинетики - они заставляют желудок двигаться, и это приносит облегчение.

2 СТОИТ ЛИ ЗАЕДАТЬ ХОЛОДЕЦ ФЕРМЕНТАМИ

- Принимать ферменты действительно можно. Но с рядом оговорок, - отмечает доктор Парамонов. - Изначально ни один препарат не рассчитан на то, чтобы исправлять экстремальные нагрузки на желудок. Все-таки нагрузку стоит контролировать. Но в праздник, как ни крути, большинство из нас ест больше, чем обычно. Ферментные препараты способны ускорить пищеварение. Однако такие средства сра-

А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ



- Это ж я теперь через каминную трубу обратно не вылезу, придется здесь подзадержаться!

ВАЖНО

Большинство упомянутых в тексте групп препаратов сегодня должны продаваться по рецептам. Поэтому, если ранее вам их не назначал доктор и их нет в вашей домашней аптечке, то для приобретения и применения может понадобиться консультация врача.

батывают, только если принимать их ДО застолья!

От редакции: В народе бытует представление, что ферментами нужно заедать холодец или новогоднего гуся. Это большая ошибка!

- Если желудок уже полон, лекарство физически не сможет попасть в тонкий кишечник, где переходит в активную форму, - поясняет врач. - Также имейте в виду, что эффективно работают современные микрогранулированные ферментные препараты. Каждая капсула такого средства содержит в себе множество микротаблеток, устойчивых к желудочному соку. Тогда препарат работает наиболее активно. Более старая форма лекарства в виде таблеток переваривается в желудке и кишечника не достигает.

3 ЗАМУЧИЛА «ПРАЗДНИЧНАЯ» ИЗЖОГА

- С изжогой справиться проще всего, - радуется эксперт телеканала «Доктор». - Если нужно ее быстро устранить - примите препарат из группы антацидов. Такие средства

бывают в виде белых жидкостей или таблеток. Они химически нейтрализуют кислоту в желудке.

Есть нюанс: из-за переедания и долгого застолья кислота может вырабатываться в повышенном количестве, отмечает Алексей Парамонов.

- Для ее нейтрализации в таких необычных условиях, как новогодние праздники, может потребоваться сразу две или три дозы препарата. Если изжога настойчивая, не проходит после антацидов или повторяется ежедневно, то врач может назначить препараты из группы ингибиторов протонной помпы. Эти лекарства действуют не так быстро, но очень надежно, поскольку снижают синтез кислоты на длительный срок.

4 ОТ ПОЗДРАВЛЕНИЯ К НЕСВАРЕНИЮ

Последствием праздничного застолья может стать и такое осложнение, как диарея. Принято считать, что это расстройство желудка и кишечника, вызванное «несварением» из-за переедания. Чем себе помочь?

- «Несварение» это скорее миф, - качает головой доктор Парамонов. - Крайне редко бывает диарея, вызванная тем, что желудок не выдержал объема пищи, выделилось много желчи, и она вызвала «расстройство». Это исключение. Обычно диарея, тошнота и рвота в праздничные дни - проявления кишечной токсикоинфекции. Следствие употребления салатов или тортов, постоявших в тепле. В них размножаются микробы, ча-

ще всего - широко распространенный в любой квартире стафилококк.

Тяжесть состояния и меры помощи зависят от степени обезвоживания из-за диареи, поясняет врач.

- Если проблема умеренная, нужно пить побольше жидкости. Можно минералку без газа или специализированные растворы из аптеки (спрашивайте средства от обезвоживания. - Ред.). Если рвота не дает пить, давление снижается, пульс учащается - нужно вводить жидкость в вену, обращайтесь к врачу.

Из лекарств могут понадобиться симптоматические - спазмолитики, средства от тошноты. «Антибиотики самостоятельно принимать не стоит, в большинстве таких случаев они бесполезны и даже вредны», - предупреждает доктор Парамонов.

5 «КРАСНЫЕ ФЛАГИ»: КОГДА НУЖНО СРОЧНО К ВРАЧУ

- После сильной рвоты, особенно на фоне передозировки алкоголя, возможен надрыв слизистой в месте перехода пищевода в желудок, - рассказывает эксперт. - Это опасное состояние называется синдромом Мэллори-Вейса. При нем может быть примесь алой крови в рвотных массах. Или у человека появляется коричневая рвота «кофейной гущей». Или черный маслянистый полужидкий стул, снижение давления, увеличение пульса. Это основные «красные флаги», сигнализирующие о серьезных проблемах с желудочно-кишечным трактом, когда требуется незамедлительное обращение к врачу.

В ТЕМУ

Рассол похмелью не товарищ

Анна КУКАРЦЕВА

Елена Малышева в своей программе «Жить здорово!» развенчала мифы о похмелье.

Основное заблуждение: если мучает похмелье, то поможет рассол из-под огурцов. Есть даже обоснование: рассол, дескать, это вода и электролиты. Восстанавливает баланс в организме.

И действительно, на очень короткий срок рассолы помогают облегчить ощущения.

- Но в них еще и большое количество соли, - объясняет Елена Малышева. - Соль связывает воду, а организм и без того обезвожен. Кроме того, кислоты, которые есть в рассоле, связывают продукт распада алкоголя ацетальдегид на очень короткое время, поэтому и облегчение временное.

Вскоре наступает откат, да еще и посильнее, чем вначале, потому что обезвоживание усугубляется.

Наверное, не стоит упоминать, что лечить подобное подобным (то есть опохмеляться стопочкой-другой) вообще не вариант. Рюмка алкоголя на похмелье вызовет только еще большую интоксикацию организма.

А вот что точно поможет:

- **Аспирин.** Он лучше рассолов связывает продукт распада алкоголя - ацетальдегид - и выводит из организма. А также снимает головную боль.
- **Много-много воды.** Можно простой, можно минеральной без газа.

- **Крепкий сладкий чай.** Мозгу после возлияний необходима глюкоза, чай с сахаром способен ее быстро восполнить. Без глюкозы с похмелья организм испытывает гипогликемию - отсюда и слабость, и тошнота. Можно даже просто рассосать кусочек сахара.

- **Крепкий кофе.** Но только в сочетании с большим количеством питьевой воды. Этот напиток тонизирует и бодрит благодаря кофеину. Также кофе обладает мочегонным эффектом, что помогает выведению токсинов из организма. Но именно поэтому его нужно запивать как минимум стаканом воды (а лучше больше).

- Также электролиты, которые мы утрачиваем в алкогольном угаре, восстанавливают некоторые продукты. Очень эффективны сушеная петрушка, сушеные помидоры или сушеные бананы.



Как создать новогоднее настроение, если праздники вызывают апатию. Объясняют психологи - на KP.RU

