

## Как снять алкогольную интоксикацию организма дома?



Алкогольная интоксикация – это отравление организма продуктами распада этилового спирта. Его метаболиты (особенно ацетальдегид) более ядовиты, чем сам этанол. Чтобы снять симптомы отравления алкоголем, нужно нейтрализовать ацетальдегид. Процесс можно ускорить несколькими способами, их выбор зависит от степени тяжести интоксикации.

### Содержание статьи

- [Симптомы алкогольного отравления](#)
- [Как предупредить развитие алкогольной интоксикации?](#)
- [Как помочь справиться с алкогольным отравлением?](#)
- [Снятие алкогольной интоксикации лекарственными препаратами](#)
  - [Энтеросорбенты](#)
  - [Симптоматические средства](#)
- [Народные способы борьбы с алкогольным отравлением](#)
- [Общие рекомендации при алкогольной интоксикации](#)

### Симптомы алкогольного отравления

От того, какова степень тяжести отравления, зависит способ лечения алкогольной интоксикации. Симптоматика выражена тем сильнее, чем больше количество алкоголя в крови. За единицу измерения принимают промилле — 1/10 процента:

- **0,3-1,0 ‰:** эйфория, возрастание уверенности в себе, снижение концентрации внимания, появление незначительных нарушений речи.
- **1,0-1,5 ‰:** снижение реакций на внешние раздражители, замедление восприятия, появление психомоторного возбуждения или вялости, нарушение координации движений (шаткая походка).
- **1,5-2,2 ‰:** дезориентация в пространстве, сильное головокружение, двоение в глазах, выраженное нарушение речи.

- **2,2-3,0 ‰:** утрата возможности самостоятельно стоять и передвигаться, отсутствие реакции на внешние раздражители, невозможность контроля за физиологическими отправлениями (недержание мочи).
- **3,0-4,0 ‰:** тяжелое состояние, отсутствие рефлексов, нарушение функций дыхания и кровообращения, высокая вероятность развития комы.
- **4,0 ‰ и более:** паралич дыхательного центра, летальный исход.

Снять алкогольную интоксикацию тяжелой степени можно только в условиях медицинского учреждения: это состояние требует немедленного врачебного вмешательства. В остальных случаях можно предпринять попытки улучшить состояние пациента дома.

## Как предупредить развитие алкогольной интоксикации?

Чтобы предотвратить алкогольное отравление, можно прибегнуть к одному из нескольких способов накануне предстоящего застолья:

- принять сорбенты перед употреблением спиртного (1 таблетка активированного угля на 10 кг веса тела) и продолжать это делать во время принятия алкоголя;
- съесть тарелку молочной каши или выпить молока незадолго до принятия спиртного;
- съесть перед застольем кусочек хлеба с салом или со сливочным маслом.

**Главное условие – не пить спиртное натощак.** Кроме того, важно пить много воды, что обеспечивает восстановление водного баланса и усиленное выведение токсинов.

## Как помочь справиться с алкогольным отравлением?

При выраженных симптомах интоксикации нужно вызвать “Скорую помощь”. Необходимо обеспечить доступ свежего воздуха – вывести человека на улицу или открыть окно, ослабить тугую воротник.

Затем нужно выполнить промывание желудка. Для этого следует развести в литре теплой воды 2 ст. л. пищевой соды, предложить выпить. Это вызовет рвоту и очистит желудок от остатков алкоголя. В противном случае всасывание спиртного в желудке продолжится, и состояние пациента ухудшится. Можно использовать для промывания и чистую воду, без соды. Эту процедуру следует повторить несколько раз.

Если человек потерял сознание, его нельзя укладывать на спину – уложите на бок во избежание попадания рвотных масс в дыхательные пути. Привести в сознание можно с помощью нашатырного спирта или уксуса, дав понюхать выпившему ватку, смоченную раствором того или иного средства. На лоб положить холодный компресс, а к рукам, ступням, затылку, икрам – горчичники.

Дальнейшую помощь пострадавшему окажут врачи. Если такие эпизоды повторяются время от времени, родственники пациента должны понять, что нужно принять меры лечения алкогольной зависимости.

## Снятие алкогольной интоксикации лекарственными препаратами

Препараты, снимающие алкогольную интоксикацию, делятся на несколько групп:

## Энтеросорбенты

Эти препараты впитывают токсические вещества, связывают их и выводят из организма естественным образом. Стоит помнить о том, что алкоголь всасывается очень быстро, поэтому предпочтительнее принимать такие лекарства заблаговременно. Однако даже при начавшемся токсическом действии алкоголя они помогут облегчить состояние. Перечень средств с абсорбирующим действием широк и включает в себя не только привычный активированный уголь, но и следующие препараты:

- Энтеросгель;
- Карболонг;
- Ультра-адсорб;
- Полифепан;
- Энтеродез;
- Фильтрум;
- Смекта;
- Неосмектин;
- Рекицен-РД;
- Альгисорб и др.



## Симптоматические средства

Снять симптомы алкогольной интоксикации помогут препараты различного механизма действия:

1. Биотредин – ноотропный препарат, регулятор тканевого обмена. Он способствует нормализации метаболизма, повышению работоспособности и умственной активности, купированию симптомов похмелья, уменьшению психоэмоционального напряжения. Обладает быстрым действием, не накапливается в тканях организма.

2. Зорекс – содержит унитиол (“*универсальный антидот*”), благодаря чему связывает токсины и продукты распада алкоголя. Усиливает биохимические реакции, способствует выведению токсических веществ из печени.
3. Лимонтар – действие обусловлено содержанием лимонной и янтарной кислот:
  - нормализует обмен веществ;
  - обладает антиоксидантными свойствами;
  - снижает негативное действие токсических веществ;
  - усиливает аппетит;
  - стимулирует физиологическую активность органов и систем;
  - усиливает работоспособность.
4. Метадоксил – производное витамина В6. Ускоряет выведение продуктов распада этанола, нормализует дезинтоксикационную функцию печени, способствует купированию неприятной симптоматики абстинентного синдрома. Выпускается в двух формах – в таблетках и в растворе для инъекций.
5. Янтавит — БАД на основе янтарной кислоты и глюкозы. Эффекты – усиление защитных сил, нормализация энергетического обмена, общеукрепляющее действие, купирование похмелья, преодоление тяги к алкоголю. Однако препарат не годится в качестве самостоятельного средства от алкогольной зависимости. Лечение должно осуществляться комплексно.
6. Глицин – препарат с антитоксическим, антиоксидантным и ноотропным действием. Позволяет нормализовать ритмы сна и бодрствования, снизить агрессию, усилить умственную активность, снять напряжение и стресс.
7. Алка-зельцер — содержит натрия гидрокарбонат, ацетилсалициловую и лимонную кислоты. Купирует такие симптомы абстиненции, как боль в мышцах и голове.

В симптоматической терапии алкогольной интоксикации используются и другие лекарственные средства. Нестероидные противовоспалительные препараты или спазмолитики могут помочь в борьбе с головной болью; средства для уменьшения выработки соляной кислоты устраняют боль в желудке или изжогу. Мочегонные препараты стимулируют выведение вредных веществ с мочой. **Перед применением этих лекарств нужно получить консультацию специалиста.**

**Важно помнить**, снятие алкогольной интоксикации медикаментозным способом должны осуществлять врачи.

## Народные способы борьбы с алкогольным отравлением

В домашних условиях можно сочетать народные рецепты с приемом лекарственных препаратов.

- **Самый эффективный и простой рецепт – крепкий черный чай.** После предварительного очищения желудка его принимают, подсластив медом.



- Отвар корней цикория – не менее действенное средство, которое необходимо принимать по 1 ст. л. четырежды в день.
- Устранить тошноту можно с помощью воды с добавлением лимона или зеленого чая с мятой и мелиссой. Последние особенно хороши при нервном возбуждении и бессоннице, поскольку обладают успокаивающим действием.
- Сок корня сельдерея в количестве 1 ч. л. трижды в сутки позволит привести организм в нормальное состояние быстрее.
- Минеральная вода (не менее 2-х литров в сутки) – отличный способ восстановить водно-солевой баланс, восполнить дефицит некоторых микроэлементов и вернуть бодрость.
- Настой шиповника не только нормализует состояние, но и купирует дефицит аскорбиновой кислоты, которая разрушается и выводится под действием спиртных напитков.

## Общие рекомендации при алкогольной интоксикации

При относительно нормальном самочувствии необходимо сохранять умеренную физическую активность – это ускорит обменные процессы и выведение из организма токсинов и шлаков. Также важно находиться на свежем воздухе или регулярно проветривать помещение – это помогает уменьшить гипоксию и насытить структуры мозга кислородом.

При лечении алкогольной интоксикации, необходимо помнить и о питании. Предпочтение стоит отдать легкой диете; голодать не рекомендуется, но и принимать тяжелую пищу в этот период не стоит.

Нельзя забывать о том, что, даже сумев быстро снять алкогольную интоксикацию, необходимо устранить основную причину такого состояния – впредь не злоупотреблять алкоголем.