

Советы как быстро вывести алкоголь из организма



Любой человек, время от времени злоупотребляющий спиртным, хотя бы однажды задавался вопросом: как быстро вывести алкоголь из организма? Этого требует не только нормальное самочувствие после застолья, иногда такая потребность возникает в связи с необходимостью повышения концентрации внимания, улучшением мышления, выходом на работу или посещением другого важного мероприятия. Следует отметить, что лучшей рекомендацией в этом случае является визит в наркологический диспансер или оформление платной услуги медикаментозного очищения на дому – это не только быстро, но и эффективно позволит восстановить функции организма и удалить продукты распада алкоголя. Однако такие меры не всегда возможны, поэтому нужно знать, как вывести алкоголь из организма самостоятельно.

Содержание статьи

- Время сохранения алкоголя
- Как вывести алкоголь из организма: советы
- Быстрое выведение алкоголя с помощью медикаментов
- Медикаментозное выведение алкоголя с помощью врача

Время сохранения алкоголя

Прежде, чем приступить к применению способов выведения, необходимо определить, как долго держится алкоголь в крови.

Этиловый спирт и продукты распада покидают человеческий организм самостоятельно, однако в течение какого времени это произойдет – сложно предсказать с точностью до часа, поскольку на этот процесс могут влиять многие факторы: вес человека, наличие или отсутствие заболеваний, общее состояние организма, вид принятого спиртного и т.д. В целом механизм выведения заключается в следующих этапах:

1. Незначительная часть этанола выводится через кожные покровы, легкие и мочевыводящую систему.

2. Оставшаяся большая часть подвергается окислению и превращается в уксусную кислоту. После нескольких химических реакций она распадается до углекислого газа и воды.

Процессы распада осуществляются в тканях печени с участием фермента – алкогольдегидрогеназы. Благодаря его функции первым продуктом распада становится ацетальдегид. Он представляет собой весьма токсичное вещество, которое непосредственно и вызывает симптоматику интоксикации организма или, иначе говоря, похмельный синдром.

Только после этого в клетках печени вещество превращается в уксусную кислоту, подверженную дальнейшему распаду.

Скорость химических реакций зависит от состояния печени, в среднем она составляет:

- у мужчин – 0,10-0,15 промилле/час;
- у женщин – 0,08-0,10 промилле/час.



Задаваться вопросом о том, как быстрее вывести алкоголь из организма в этом случае – фактически бесполезно, поскольку ускорить уже начавшиеся процессы крайне сложно, вероятно только замедление реакций при наличии поражения печени.

Поэтому процессы ускорения касаются только первой части этанола, выводимой через выделительную систему и легкие.

Как вывести алкоголь из организма: советы

Необходимо соблюсти в первую очередь два условия: большое количество теплой жидкости и свежий воздух. Первая рекомендация позволит быстрее выводить алкоголь с помощью почек, вторая – позволит лучше работать легким.

В качестве жидкости оптимальным будет крепкий черный чай с сахаром или медом – в его составе присутствует кофеин, который, в свою очередь, является мочегонным средством, а также своеобразным стимулятором функции нервной системы – позволяет улучшить концентрацию внимания и побороть сонливость и слабость. Такой совет применим только лицам, не имеющим заболеваний сердечно-сосудистой системы, в противном случае сочетание кофеина и алкоголя может спровоцировать повышение артериального давления.

Также в качестве оптимального средства может быть использована вода с лимоном, молоко, минеральная вода.

Свежий воздух совместно с физической активностью поможет улучшить оксигенацию и ускорить метаболические процессы, однако стоит соблюдать осторожность – это необходимо делать только при сравнительно нормальном самочувствии. В противном случае достаточно открытого окна и проветривания помещения.

Горячий бульон со специями – тмином, корицей, также способен быстро восстановить организм. Не стоит забывать и об общеизвестном огуречном рассоле.

Также для здоровых людей, интересующихся вопросом «как быстро вывести алкоголь из крови», может подойти баня или сауна – в этом случае основным «помощником» выступает обильное потоотделение и естественное выведение части алкоголя через кожу. Улучшение кровообращения происходит и при применении контрастного душа, однако оба способа также показаны только при средней степени тяжести абстинентного синдрома.

Восстановление нормального состава крови должно быть достигнуто путем приема витаминосодержащих продуктов. Углеводы, белки, антиоксиданты содержатся в сухофруктах, орехах, овощах. Хлеб и отруби содержат витамины группы В, а цитусовые, томаты, красный перец – витамин С, эти вещества способствуют более эффективному противостоянию действию продуктов распада.

В ряде случаев показан прием медикаментозных средств, часть из них разрешена к применению в домашних условиях.

Быстрое выведение алкоголя с помощью медикаментов

Существует несколько лекарственных средств, прием которых может облегчить состояние и ускорить процессы выведения:

1. Янтарная кислота. Ускоряет процесс превращения ацетальдегида в более простые вещества, улучшает самочувствие, помогает в борьбе с интоксикацией. При отсутствии противопоказаний (язвенной болезни, артериальной гипертензии) показан прием 1 таб. препарата до 6 раз в сутки.

2. Витаминные препараты. В случае, если получить с питанием необходимые витамины не получается, можно употребить аптечные варианты витаминов С, В12, В6, В1.
3. Адсорбенты. Наиболее распространенным является активированный уголь – 5-6 таблеток.

В поисках ответа на вопрос «как вывести токсины из организма после алкоголя», многие сталкиваются с рекомендацией о приеме специализированных средств – «антиполицеаев», однако их состав не располагает к ускорению процессов выведения – чаще всего они содержат ароматические отдушки, устраняющие запах, а также препараты от головной боли и витамины.

В случаях, если вышеописанные способы не имеют должного эффекта, а «налицо» тяжелое отравление продуктами алкоголя, вопрос о том, как можно быстро вывести алкоголь из крови, должен стоять перед профессионалом – наркологом.

Медикаментозное выведение алкоголя с помощью врача

Медицинская помощь требуется в случае, если алкогольное отравление имеет выраженный характер, а также был упущен момент возможности выведения спиртного через выделительную систему.

В условиях стационара или при вызове нарколога на дому очищение организма достигается за счет капельниц с реополиглюкином, глюкозой, а также средствами для поддержания состояния организма. Когда алкоголь выходит из организма, состояние улучшается и становится возможным дальнейшее продолжение восстановления функций органов и систем, а также лечение алкоголизма впоследствии.

Для того, чтобы пройти лечение в специализированном центре, необходимо единственное условие – желание излечиться. В том случае, если вы – родственник страдающего алкоголизмом человека, важно знать о том, как уговорить близкого и направить его на соответствующее лечение.

Терапия алкоголизма предполагает не только детоксикацию, но и применение других методов – программа лечения 12 шагов, социальная и психологическая реабилитация. Только комплексный подход позволяет вернуть счастье трезвой жизни.