



Интернет пестрит сайтами с рекламой чудо-средств, которые поставят вас на ноги, даже если вы выпили цистерну ректификата. Да и «советы бывалых» не отстают, через один совет — «обязательно похмеляться».

Давайте разбираться. Прежде всего, давайте определимся с похмельем. Как-то так случилось, что в русском языке нет отдельных прижившихся названий для похмелья алкоголика и похмелья здорового человека. А, между тем, это два принципиально разных состояния.

Похмелье здорового человека есть отравление. В основном — уксусным альдегидом (ацетальдегидом), продуктом переработки этанола печеночными ферментами. Чем больше было принято накануне на грудь, тем больше ацетальдегида плещется в крови, создавая неповторимую утреннюю ауру в виде хрустальной башки, тошноты, нассавших в рот кошек, сушняка и прочих знакомых многим читателям явлений. Запах перегара — это тоже ацетальдегид, выделяющийся через легкие.



Похмелье алкоголика есть синдром отмены. Абстиненция. «Ломка»,

другими словами. Которая возникает из-за того, что в организме отсутствует этанол. Улавливаете разницу? Здорового колбасит из-за избытка алкоголя в крови, а больного — из-за его недостатка. Еще бы, ведь у алкоголика этанол встроен в обмен веществ (на место глюкозы), и он для него жизненно необходим, это не выдумка и не слабость характера. Это физическая зависимость.

Яду мне, яду

Итак, в дальнейшем, говоря о похмелье, мы будем иметь в виду похмелье человека, у которого не сформировалась физическая зависимость от спиртного. То есть, фактически, об отравлении ацетальдегидом.

Если подходить к «утру после» с этой точки зрения, то всё становится кристально ясным и прозрачным, как уже упоминавшийся ректификат. С точки зрения токсикологии единственная возможная тактика — ускоренное выведение яда (ацетальдегида) из организма. Хотя бы потому, что другие традиционные токсикологические тактики, как введение антидота или ускорение метаболизма, банально не работают. Не придумала еще современная медицина таких средств. И колоть альдегиддегидрогеназу внутривенно пока что не умеют.

Поэтому единственный метод лечения — ускоренное выведение яда из организма. Например, капельница с 5-процентной глюкозой + форсированный диурез, попутно добавляю аскорбинку, витамины группы В, а еще и ацидоз неплохо бы подкорректировать... В одну трубу вливается, из другой выливается, как в той детской задачке. Еще раз подчеркну, это единственный приемлемый метод. И единственный реально работающий. Не, можно извратиться и прогнать такого пациента через гемосорбцию. Но принцип-то останется тем же — удаление ацетальдегида из крови.

Сразу оговорюсь, что собрать из подручных средств аналог такого лечения в домашних условиях нереально. А прием таблетированного мочегонного и хлестание жидкости литрами, наоборот, может только ухудшить положение. Как вариант, можно вызвать на дом «похметолога», который перечисленные манипуляции выполнит. Но это уже будет врачебная помосць, пусть даже и амбулаторная.

А теперь мы подходим к одному очень важному, можно сказать ключевому моменту: не существует таблетки (капсулы, настойки,

капель, мази, трансдермальной системы), которая способна избавить человека от похмелья. Или предотвратить его возникновение. Единственный вариант избежать встречи со ссущими в рот кошками — не напиваться. Банальный, простой, но почему-то невероятно фантастический (в смысле — нереальный) способ решения проблемы похмелья.

Достаточно одной таблетки?

А как же тогда все эти зорексы, антипохмелины, RU-21, пиэль-алко, алька-примы и прочие чудесные таблетки? Да вранье это всё. И развод клиента на деньги, не более того.

Какие ваши доказательства? А простые наши доказательства: [Interventions for preventing or treating alcohol hangover: systematic review of randomised controlled trials](#) — BMJ 2005;331:1515-1518 (24 December), doi:10.1136/bmj.331.7531.1515

Очень интересный обзор авторства британо-голландской троицы: Max H Pittler, Joris C Verster, Edzard Ernst.

Они сделали следующее: вбили в Гугл запрос «лечение похмелья». Потом по тем же ключевым словам поискали по мед. базам, например, в Медлайне они искали за период с 1951 по январь 2005. И сравнили, что получилось.

А получилось следующее:

Результаты поиска в Гугле. Для лечения похмелья предлагаются следующие средства:

- * аспирин;
- * активированный уголь;
- * карбонат кальция;
- * цистеин;
- * глутамин;
- * ибупрофен;
- * парацетамол;
- * поливитамины;
- * янтарная кислота;
- * пилюли от похмелья: Веросса, Chaser; RU-21 (Алкопротектор Ru-21 Red — препарат, якобы разработанный в спецлабораториях бывшего КГБ СССР для того, чтобы агенты, оставаясь трезвыми, могли спаивать оппонентов и выведывать нужную информацию) и т. п.;
- * капустный рассол;
- * бананы;
- * стебли ячменя;
- * смесь из плодов кардамона, корней женьшеня и чертополоха,

кожуры цитрусовых, гриба пории кокосовидной, китайская смесь shen qi, высушенный имбирь, вытяжку из гриба трутовика листовичного;

- * любой алкоголь — опохмелиться (например, «Кровавая Мэри»);
- * вода;
- * фруктовый сок;
- * кофе;
- * зеленый чай;
- * молочный коктейль;
- * различные безалкогольные коктейли, содержащие оливковое масло, сырой желток яйца, кетчуп, соусы Табаско или Вустерской, лимонный сок, пахту;
- * настойка женьшеня;
- * мёд;
- * яйцо;
- * пицца;
- * бутербродная паста Vegemite (австралийское блюдо — дрожжевой экстракт, смешанный с сельдереем, луком и солью);
- * пузырь со льдом на лоб;
- * душ;
- * горячая ванна;
- * физические упражнения;
- * свежий воздух;
- * сон;
- * гемодиализ.

Надеюсь, ничего не упустил.

А теперь сравните со списком средств, исследовавшихся на научной основе:

- * бурачник лекарственный (огуречная трава),
- * артишок колючий (посевной);
- * кактус опунция инжирная;
- * смесь сухих дрожжей и поливитаминов;
- * трописетрон (противорвотный препарат);
- * пропранолол (неселективный β -адреноблокатор);
- * толфенамовая кислота (нестероидный противовоспалительный препарат);
- * фруктоза (и глюкоза).

Достоверный эффект наблюдался только у трех.

При проверке эффективности γ -линоленовой кислоты из бурачника лекарственного было выявлено существенное снижение, как общей тяжести похмельного синдрома, так и индивидуальных признаков: головной боли, лени и усталости по сравнению с плацебо. Смесь сухих дрожжей и поливитаминов уменьшила симптомы дискомфорта и беспокойства.

Из четырех препаратов (трописетрон, пропранолол, толфенамовая кислота и фруктоза/глюкоза) сработала только толфенамовая кислота. Такие симптомы похмелья, как головная боль, тошнота, рвота, жажда, сухость во рту, тремор и раздражительность были значительно уменьшены по сравнению с плацебо.

Обратите внимание: похмелье не «вылечивалось», а лишь уменьшались некоторые его симптомы, то есть средства срабатывали как симптоматическая терапия.

Ловкость рук

Так как же все-таки быть с зорексами-алкозельцерами? Навалить люлей при случае. Или в ФАС настучать по поводу вводящей в заблуждение рекламы.

Давайте разберем для примера несколько чудо-средств.

Начнем с зорекса. 450 рублей за 10 капсул. Очередная «уникальная российская разработка». Под этим названием скрывается достаточно известный токсикологам с 1950-х годов антидот унитиол. Чтобы изобразить «уникальность» препарата, в капсулу зорекса еще зачем-то досыпали кальция пантотенат. Действительно, унитиол может применяться при отравлениях тиоловыми ядами (соединения ртути, мышьяка, кадмия, сурьмы и других тяжелых металлов). Почему «тиоловые»? Потому что они взаимодействуют с -SH группами биомолекул, а такие группы называются тиоловыми (или сульфгидрильными). В первую очередь достается ферментам, ну и некоторым аминокислотам перепадает на орехи.

К производным мышьяка и, соответственно, к тиоловым ядам относится одно оч интересное вещество, называемое люизитом. Боевое отравляющее вещество, благодаря которому и появился унитиол. Точнее, сначала появился британский антилюизит (БАЛ), а

уже потом — действительно уникальная разработка отечественных ученых — 2,3-димеркаптопропансульфонат натрия (унитиол).

Только вот незадача. Уксусный альдегид, являющийся основным «похмельным» токсином, не относится к тиоловым ядам. Ну да, чисто теоретически, если заставить реагировать ацетальдегид с унитиолом, на выходе будет получаться тиоэфир, токсичность которого меньше, чем у ацетальдегида. Но в крови всё происходит не совсем так, как в пробирке, ведь унитиол реагирует с кучей других соединений, а основную разборку ацетальдегида производит альдегиддегидрогеназа. Именно поэтому в показаниях к применению унитиола есть такая строчка: хронический алкоголизм (в составе комплексной терапии).

А вот в показаниях к применению зорекса волшебным образом нарисовались еще два пункта: злоупотребление алкоголем и алкогольный абстинентный синдром. Спрашивается: а откуда дровишки-то? Неужто витаминка-пантетонат такими свойствами обладает? И где тут похмелье здорового человека, если уж на то пошло? «Злоупотребление алкоголем» — это какбе бытовое пьянство, то есть систематическое превышение летальной дозы, предалкоголизм.

Я уж молчу о том, что как антидот унитиол применяют парентерально. И только «в составе комплексной терапии» его рекомендуют в капсулах. В общем, одни засады кругом. А между тем, унитиол — не такое уж безвредное создание. Например, при повышенном давлении и печеночной недостаточности его нельзя применять. А и то, и другое у алкоголиков встречается сплошь и рядом. Да и у просто перепивших с утра давление может зашкаливать. А кто из похмельных страдальцев первым делом тянется за тонометром? Вот то-то же.

У унитиола (и, соответственно, препаратов на его основе) есть еще одно очень неприятное побочное действие: кожная сыпь. С достаточно выраженным зудом. И это не считая тошноты, головокружения, тахикардии и слабости, которые тоже могут проявляться при применении унитиола. Если суммировать, унитиол, как и многие антидоты, весьма небезопасный препарат. И применяется тогда, когда без его введения в организм человек просто умрет (ну или получит ощутимые повреждения). То есть унитиол выбирают только

тогда, когда он является меньшим из зол.

Еще один красавец, в свое время бывший клиентом anti-bad.info. Препаратик под названием «Пиэль-Алко». Упаковка обойдется вам в те же 450 рублей. Состав: пируват натрия, лактат кальция, витамин С, витамин В1, глюкоза, сульфат магния. Опять таки «уникальная отечественная разработка», но на этот раз даже не лекарственное средство, а БАД (свидетельство № 77.99.23.3.У.7897.12.04 от 27.12.2004).

На сайтах об этом предпочитают умалчивать, зато всю поют о чудесных свойствах. Например:

Пиэль-Алко — современный запатентованный метаболический комплекс, доказавший свою эффективность в лечение похмелья. Еще бы, ведь разрабатывался он в ГУ НИИ Биохимии СО РАМН под руководством директора института биохимии академика РАМН Панина Льва Евгеньевича.

Метаболический комплекс Пиэль-Алко решает сразу несколько задач. Он позволяет пить и не пьянеть; эффективно снимает похмельный синдром, возвращая энергичность и уверенность в себе.

Ребята, пить и не пьянеть можно в одном единственном случае: если вы пьете не спиртное. Даже если бывают состояния, когда резко выплеснулось в кровь ведро адреналина и даже бутылка водки влетает внутрь не особо замеченной, отходняк все равно будет и опьянение все равно наступит, просто оно будет отсроченным.

Ну и до кучи на всех сайтах, рекламирующих «Пиэль-Алко», нарушаются как минимум 3 положения закона «О рекламе»:

ст. 25. п.1.1.: создает впечатление о том, что БАД является обладает лечебными свойствами

ст. 25. п.1.2.: содержит ссылки на конкретные случаи излечения людей, улучшения их состояния в результате применения

ст. 25. п.1.5.: создает впечатление о преимуществах путем ссылки на факт проведения исследований, обязательных для государственной регистрации таких добавок, а также использовать результаты иных исследований в форме прямой рекомендации к применению

«Исследования» там абсолютно левые. Ну и за некоторые объявления уже пора бить лицо:

Какое средство от похмелья поможет тем, кто:

— Не хочет выбирать, отправляясь в гости, кому сегодня садиться за руль;

— Не хочет работать на сотрудников ГИБДД, подвергая опасности своих близких;

То есть можно принять чудо-БАД, потом в гостях нажраццо до поросычьего визга, а потом сесть за руль. Вот так. Помнится, во Франции и в Британии активно рекламировался аналогичный препарат, бутылочка с жидкостью, которая помогает печени моментально переработать любое количество алкоголя. И если принять эту бутылочку после попойки, можно смело садиться за руль. Продержалась эта реклама меньше месяца, запретили как рекламу, так и сам препарат. А у нас ничо, до сих пор рекламируют, уже сколько лет.

На всякий случай повторю: не существует средств, которые «ускоряют» метаболизм алкоголя настолько, что через час или два можно садиться за руль, причем независимо от принятой дозы.

Я разобрал только два конкретных примера, но остальные от них ничем особенным не отличаются. Принцип будет тем же самым. Достаточно намешать в баночку витаминов группы В — и можно смело заявлять, что эта смесь является средством от похмелья. Потому что витамины группы В действительно входят в комплексную терапию отравления алкоголем или прочих связанных со спиртным проблем. Фигня, что в таких случаях их обычно колют в виде растворов, в рот или в вену — к черту такие мелочи.

А че делать-то?

А ничо. Отсыпаться, отсыпаться и еще раз отсыпаться. Ни в коем случае не похмеляться (есть риск продолжить и уйти в запой). Пить минералочку (лучше щелочную), кисломолочку (кефир, айран, тан), бульончик, рассол (из-под соленых огурцов или квашеной капусты, маринад лучше не пить, там уксусная кислота, ее и так в похмельном организме хватает), томатный сок, квас (который брожения, а не

краситель+ароматизатор). Таким образом мы восполняем дефицит жидкости и электролитов. А вообще есть и пить нужно то, что «душа примет».

Кофе пить не надо. Элеутерококк, женьшень и прочие «приводители в чувство» — тоже. Вообще с лекарствами на фоне похмелья нужно быть осторожным. Ну разве что шипучий или кардио-аспирин выпить, чтобы кровь более текучей стала. И обезболивающее, которое обычно подбирается опытным путем (мне вот седалгин помогал в свое время).

Отдельный разговор про баню. Теоретически, в русской бане осуществляется вторая часть токсикологической доктрины в отношении похмелья: ускоренное выведение яда из организма. А вот с первой частью — то есть введением достаточного количества жидкости — проблемы. Нет, если в предбаннике стоит минералка или квас, а с сердцем никогда никаких проблем не было — ради бога, рискните. Но если в предбаннике пиво и тёлки, а в наличии — лишний вес, давление, одышка и загрудинные боли — то ну ее нафик такую баню. Можно обойтись чуть теплым душем.

И еще. Если с утра вдруг ощущения резко отличаются от «обычного» похмелья, то есть сердце скачет как сумасшедшее, да еще с перебоями, башка раскаляется и в висках долбят отбойные молотки, давит за грудиной с иррадиацией в левую руку и лопатку — зовите «Скорую». Потому что эти проблемы с сердцем и давлением вряд ли пройдут сами, а мерцалка на фоне похмелья — это одна из дорог напрямиком в ад (ну кто ж в рай пустит похмельного;)).

И никакие чудо-таблетки спастись от похмелья не помогут. Потому что единственная цель их производителей — лишь навариться на проблеме. Благо проблема эта в России вечна. Как и желание «вылечиться» самостоятельно. А, значит, всякие антипохмелины будут цвести, пахнуть и размножаться.

Тэги: [не](#) , [один](#) , [если](#) , [вы](#) , [да](#) , [совет](#) , [«советы](#) , [ректификата](#) , [цистерну](#) , [выпили](#) , [бывалых»](#)

,
[«обязательно](#)

,
[похмеляться»](#)

,
[отстают](#)