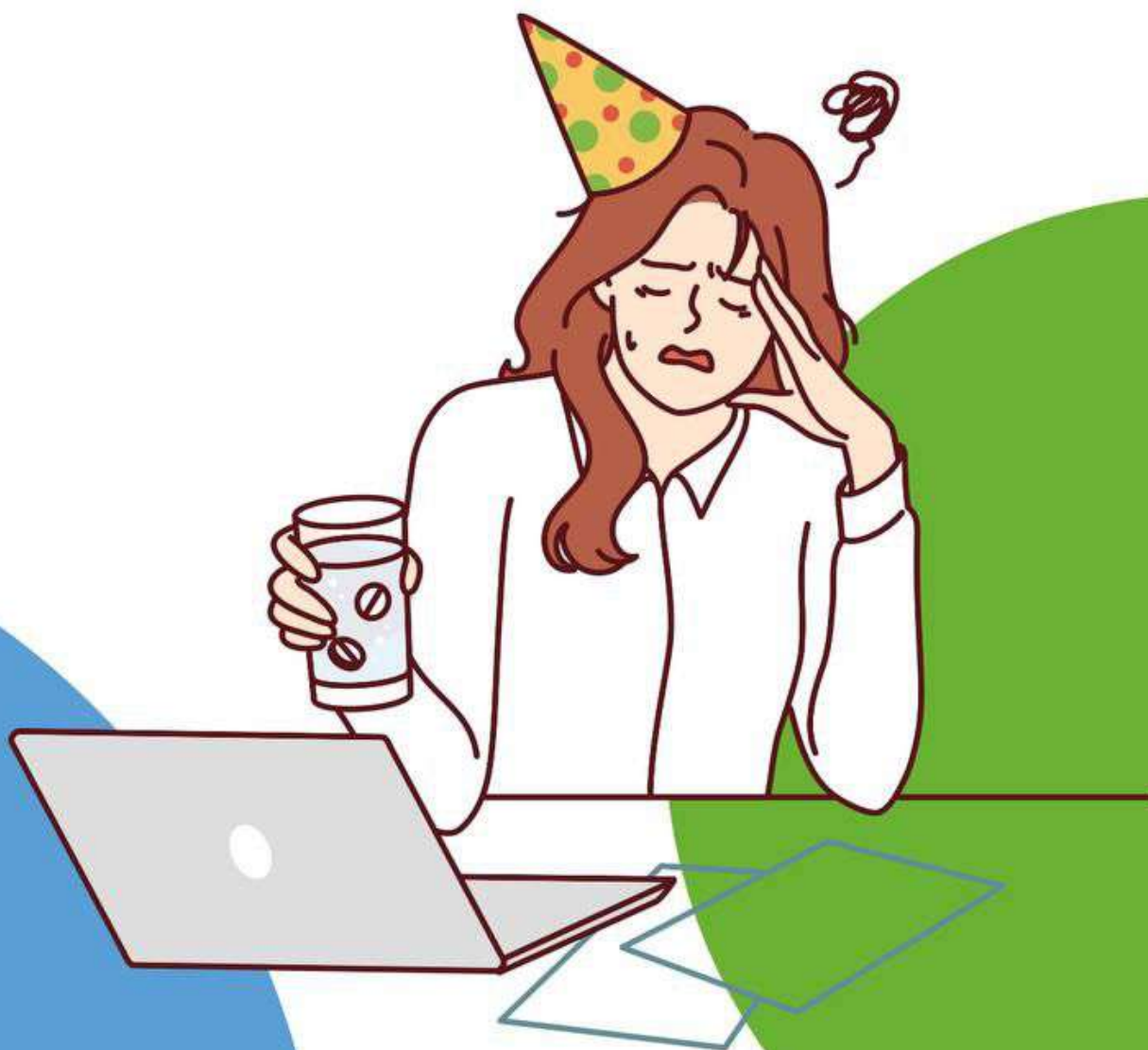


# Переводим с медицинского

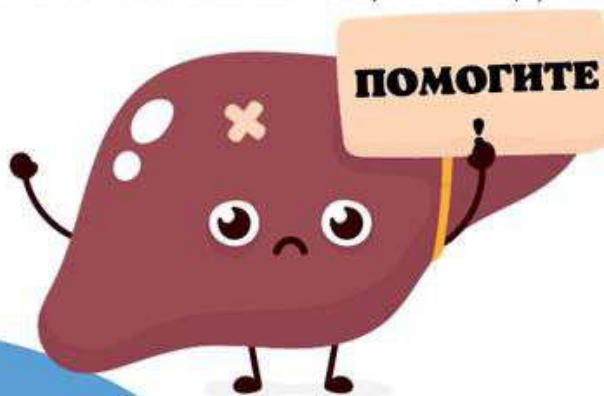
**Похмелье** – состояние, возникающее вследствие злоупотребления алкогольными напитками, сопровождающееся негативными психологическими и физиологическими эффектами, такими как головная боль, раздражительность, сухость во рту, потливость, тошнота.



# Похмелье связано с целым набором негативных реакций организма на алкоголь.

## Вот основные из них:

- Этанол вызывает повышенное образование мочи, что приводит к нехватке жидкости, циркулирующей в сосудах (снижению объема циркулирующей в сосудах крови). При этом происходит патологическое перераспределение жидкости – она скапливается в тканях, поэтому после алкогольных возлияний человек страдает от отеков и головных болей, при этом ощущая сухость во рту, повышенную жажду, усталость и даже протрацию.
- В печени происходит промежуточное превращение (окисление) этилового спирта в ацетальдегид с помощью фермента алкогольдегидрогеназы, а затем идет превращение ацетальдегида в уксусную кислоту с помощью специального фермента. При избытке алкоголя в крови ферментные системы не справляются с полным превращением ацетальдегида в уксусную кислоту, в результате крайне токсичный ацетальдегид накапливается в организме.





- Алкоголь запускает в организме каскад реакций, приводящих к образованию большого количества свободных радикалов и токсинов.
- Биохимические реакции по обезвреживанию этанола, приводят к нарушению процесса образования глюкозы в печени, что лишает печень возможности компенсировать падение уровня глюкозы, особенно в мозге. Так как глюкоза – это главный источник энергии для мозга, то возникающий недостаток глюкозы (гипогликемия) способствует таким симптомам похмелья, как усталость, слабость, нарушение настроения, пониженное внимание и концентрация.
- Тошнота при похмелье вызывается ацидозом: изменением кислотно-щелочного баланса организма в кислую сторону. Это обуславливается тем, что продукты переработки алкоголя преимущественно кислые.



- 
- Значительно усилить симптомы похмелья может сопутствующее отравление сивушными маслами и другими побочными продуктами перегонки спирта, часто имеющимися в составе самодельных (самогон, брага), а также фальсифицированных из неочищенного технического спирта, дешёвых и низкокачественных спиртных напитков.
  - Отравление никотином также может усиливать тяжесть похмелья; под влиянием алкоголя курильщики курят чаще обычного (а также порой закуривают те, кто не курит в трезвом состоянии).

**Изложенное еще раз  
подтверждает: алкоголь  
– это яд!**

**По данным Всемирной  
организации  
здравоохранения случаи  
смертей, связанных с  
алкоголем, исчисляются  
миллионами ежегодно!**