

Одним из рисков для здоровья, связанные с питанием в новогодние праздники являются отравления спиртными напитками и алкогольными суррогатами.

Традиционно, новогодний праздник встречают с хорошим шампанским и на стол также выставляются другие виды крепких алкогольных напитков, которые представляют серьезную опасность для жизни и здоровья человека – как и ботулизм.

Что из себя представляет алкогольное отравление?

Алкогольное отравление – это тяжелое, иногда со смертельным исходом, в следствии приема больших доз спиртного за короткий период времени. Симптомы алкогольного отравления – эйфория, или наоборот депрессивное состояние, заторможенность развиваются уже после принятия около 500 мл водки или других крепких напитков. Однако, его степень его влияния на организм человека индивидуально и зависит от пола, возраста, состояния здоровья человека и индивидуальной восприимчивости к алкоголю.

Индивидуальная оптимальная доза алкоголя для каждого человека зависит от индивидуальных особенностей организма, веса, пола и других факторов. Но есть общие правила расчета «безопасного» количества спиртного. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) мужчинам следует употреблять не больше 40 граммов чистого спирта в день (примерно 2 бутылки пива, 100 мл водки или 3 бокала сухого вина). А женщинам — 30 граммов чистого спирта (1,5 бутылки пива или 80 г водки, 2 бокала сухого вина). И это при условии, что 2 дня в неделю человек не будет принимать ни капли алкоголя. Существует простая формула расчета безопасной дозы спиртного: 1,5 мл чистого алкоголя на 1 кг массы тела. Однако в разных напитках его количество отличается, например, в 1 л пива крепостью 5% содержится 50 мл чистого спирта, столько же, сколько в 100 мл водки.

Что такое алкогольные суррогаты? Суррогаты алкоголя — различные жидкости, не предназначенные для внутреннего употребления, но тем не менее используемые вместо алкогольных напитков (технические спирты, одеколоны, стеклоомывающие жидкости и т.д.).

Каковы симптомы отравления алкоголем и его суррогатами?

- сильная одышка;
- головокружение;
- покраснения кожи;
- головная боль;
- рвота;
- и другие симптомы.

Также могут развиваться эпилептиформные припадки, непроизвольные дефекации и мочеиспускания, нарушение сознания — вплоть до комы, в результате которого может наступить смерть.

Что делать, если подозреваешь алкогольное отравление?

- Если у кого-то из компании появились симптомы алкогольного отравления, не оставляйте его одного, так сказать, проспаться. Содержание алкоголя в крови человека может продолжать расти даже после потери сознания, так как всасывание алкоголя из желудка и кишечника в систему кровообращения занимает больше времени, чем его употребление.
- Постарайтесь удерживать человека в состоянии бодрствования, в сидячем положении. Не вызывайте у него преднамеренную рвоту. Рвотный рефлекс человека с алкогольным отравлением не работает надлежащим образом, и он может захлебнуться.
- Предложите ему воды, если он сможет пить. Не давайте ему кофе. Алкоголь выводит жидкость из организма, и кофе действует аналогичным образом. В таком случае в организме может образоваться серьезный, наносящий вред мозгу недостаток жидкости.
- Держите его в тепле. Не отправляйте человека под холодный душ. Алкоголь понижает температуру тела, так что холодный душ может дополнительно поспособствовать переохлаждению.
- Будьте рядом и следите за его состоянием. Ни в коем случае не позволяйте ему продолжать пить!
- При остановке дыхания нужно сразу начать искусственное дыхание и продолжать первичные реанимационные действия до прибытия скорой помощи, либо пока у человека не восстановится дыхание и кровообращение.

Недопустимые ошибки при алкогольном отравлении

- Если у кого-то из компании появились симптомы алкогольного отравления, не оставляйте его одного, так сказать, проспаться. Содержание алкоголя в крови человека может продолжать расти даже после потери сознания, так как всасывание алкоголя из желудка и кишечника в систему кровообращения занимает больше времени, чем его употребление.
- Не давайте ему кофе. Алкоголь выводит жидкость из организма, и кофе действует

аналогичным образом. В таком случае в организме может образоваться серьезный, наносящий вред мозгу недостаток жидкости.

- Не отправляйте человека под холодный душ. Алкоголь понижает температуру тела, так что холодный душ может дополнительно поспособствовать переохлаждению.
- Ни в коем случае не позволяйте ему продолжать пить!

Профилактика отравлений спиртными напитками.

Лучшие профилактические меры от отравления алкогольными напитками — полное исключение их из употребления. Ведь алкоголь является ядовитым и вредным в любом виде и количествах. Однако если полностью отказаться от спиртного пока не выходит, то эти меры профилактики помогут серьезно снизить опасность вероятных повторных интоксикаций:

- Употреблять алкоголь в меру, не превышайте индивидуальную дозу алкоголя;
- Не употреблять алкоголь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистых заболеваниях, психических расстройствах;
- Не пить алкоголь на фоне приема лекарств (антидепрессанты, снотворные, обезболивающие и др.);
- Не пить алкоголь на голодный желудок и не запивайте алкоголь газированными напитками;
- Закусывать после выпитой дозы алкоголя, а лучше закусывать лимоном: витамин С ускоряет метаболизм алкоголя;
- Стараться не комбинировать разные спиртные напитки;
- Не пить фальсифицированные спиртные напитки;
- Лучшая профилактика — НЕ пить вообще!

Категорически запрещается употребление спиртных напитков: детям до 16 лет, беременным женщинам и лицам, управляющим транспортными средствами.

Профилактика отравлений суррогатами алкоголя.

Самая надежная профилактика отравлений – никогда не употреблять суррогаты алкоголя. Чтобы избежать случайных отравлений, храните продукты бытовой химии отдельно, в посуде, имеющей соответствующие надписи.

При покупке спиртных напитков требуйте документы, подтверждающие безопасность и качества продукции.

А лучше всего не злоупотребляйте алкоголем!!!