

## С ПОХМЕЛЬЯ ЗА РУЛЕМ

Каждый водитель осознает, что в пьяном виде вести машину нельзя – нужно проспать, и лишь тогда снова за руль. А вот состояние после вчерашней алкогольной интоксикации у многих не вызывает опасения. Тем более что на следующий день человек пьяным уже даже официально не считается – «остаточные проявления воздействия алкоголя». Между тем похмелье для водителя не менее опасно, чем состояние опьянения. Водитель «с похмелья» ничуть не лучше, чем пьяный. Исследования показали, что хотя алкоголя в его крови уже нет, адекватность реакций снижена не менее чем на 20%, замедлено время реакции, ухудшается чувство дистанции и скорости, ослаблена координация, трудно сосредоточиться и быстро выбрать правильное решение. Причина проста -- организм ослаблен и не готов мобилизоваться в экстренной ситуации.

Многие надеются на чудодейственные средства, о которых слагают легенды. Одни надеются на три капли нашатырного спирта на стакан воды или выжатый лимон. Другие за бешеные деньги приобретают импортный «анти-похмелин» в любой лекарственной форме. Повсеместно рекламируют таблетки, порошки и всякие эликсиры, которые якобы позволяют быстро прийти в норму с похмелья. Это как в кино про шпионов – выпил за столом водки, незаметно запил специальной таблеткой, и все опьянение как рукой сняло. Но такое бывает только в кино. Наркологи предупреждают -- противопохмельные средства создают лишь видимость нормы здоровья.

Максимум, на что способны противопохмельные средства -- смягчить страдания "перебравшего" и помочь организму в борьбе с последствиями острого алкогольного отравления. Все дело в том, что не существует средств, способных в мгновение ока нейтрализовать весь растворенный в крови алкоголь и продукты его расщепления. Если человек выпил, ему остается ждать, когда он протрезвеет в соответствии с единым для всех людей биологическим законом -- из организма выводится 0,1 г спирта в час на 1 кг веса. Посчитайте - и получите время, когда можно, не опасаясь, садиться за руль. Для женщин полученный результат необходимо увеличить на 20 процентов из-за особенности работы печени. То есть, проспиртовался -- жди пока выдохнется.

Некоторые по народному поверью «клин клином вышибают», прибегают к самому распространенному способу опохмелки – пивом, но только безалкогольным. Это якобы снимает головную боль и устраняет тошноту или дрожь в руках. Реклама безалкогольного пива играет словами «вкусно и безопасно», само же по себе безалкогольное -- довольно невкусный напиток, напоминающий обыкновенное разбавленное водой пиво. И вот попав в очередное ДТП после двух бокалов безалкогольного пива или иного «безалкогольного» напитка, водитель начинает задумываться.

Непьющий человек крепкого телосложения имеет нормальную восприимчивость к алкоголю -- никакого опьянения или какого-либо другого "эф-

фекта" после бутылочки или баночки безалкогольного напитка быть не может. Но с похмелья, как говорится, «на старые дрожжи», безалкогольное пиво действует на организм, как самый бронейный крепленый портер.

Проблема безалкогольного пива в том, что (будем смотреть на вещи реально) безалкогольного пива не существует. То есть в так называемом безалкогольном пиве все-таки есть 0,5 процента спирта. Так же и с «безалкогольными» коктейлями и шипучками, имитирующими шампанское.

Выпив с похмелья натошак пару бокалов безалкогольного пива, можно заметить симптомы легкого опьянения. Возможно, даже такое пиво одним вкусом и запахом задействует какие-то механизмы в подсознании, которые имитируют вчерашнее состояние эйфории, то есть вы уже получаете ощущения, очень схожие с ощущениями от опьянения обычным пивом. Это и замедленная реакция, потеря внимательности, и даже впоследствии легкая головная боль.

Организм каждого человека уникален. Одни регулярно ездят за рулем в состоянии «пивного» опьянения и при этом настолько уверенно чувствуют себя на дороге, что за многие годы водительского стажа у них не было ни единой аварии. Разумеется, до поры до времени.

Иной же после очередного бокала безалкогольного пива попадает в ДТП в абсолютно простой ситуации, просто излишне расслабившись и потеряв бдительность. Ситуация повторяется -- несколько дней уверенной езды, пару бокалов безалкогольного -- и опять авария.

Стоит задуматься о том, что правила дорожного движения не могут предусмотреть идеальные условия для всех его участников. Когда мы ездим уставшими, с похмелья и при этом пьем безалкогольное пиво (кстати, минимальное содержание спирта имеется не только в нем, но и в энерготониках и «безалкогольных» коктейлях) или просто не в настроении -- это уже риск. Если не уверены в том, что это не повредит -- не рискуйте с безалкогольными напитками. Самообману на дороге не место. Задумайтесь над этим ради безопасной езды для вас и партнеров по дорожному движению.

Наталья АБРАМОВИЧ  
зав. отделом общественного здоровья  
ГУ «Минский облЦГЭОЗ»