

## Co způsobuje kocovinu a jak ji přežít?

Silvestr už tluče na dveře. Ačkoliv Vám klademe na srdce, abyste to při novoročních oslavách nepřeháněli, neděláme si iluze, že nás poslechnete. Připravili jsme tedy několik tipů, které Vám pomohou přežít novoroční ráno.



### **Kocovina = dehydratace, překyselení, nedostatek energie, vitamínů a minerálů**

Ráno po večeru nezřízeného popíjení alkoholu Vás bude trápit hned několik příznaků. Ačkoliv jste celý večer pili, po probuzení budete dehydratováni, protože alkoholické nápoje tělo nezavodňují. Také se tělu nebude dostávat energie a vitamínů, protože se játra budou věnovat odbourávání alkoholu a ne přeměně cukrů. Vrcholem všeho bude překyselený žaludek.

### **Začněte doplněním tekutin**

První pomoc Vám ráno po probuzení poskytne voda. Ideálně si do ní přidejte i pár kapek citrónu. Tím dodáte organismu potřebné tekutiny, které pomůžou kromě dehydratace i s překyselením žaludku. Citrón dodá chybějící vitamíny, které ubyly díky pití alkoholu. Pokud máte pocit, že to Váš žaludek zvládne, můžete si místo vody zkusit dát sklenici mléka, které pomůže s překyseleným žaludkem.

### **Pohyb okysličí mozek**

Jakmile to jen trochu půjde, vyrazte ven na procházku. Kyslík pomůže organismu s odbouráváním alkoholu. Po svižné, alespoň dvacetiminutové chůzi Vám bude o hodně lépe, a pokud si před ní zvládnete dát studenou sprchu, budete se cítit jako znovu zrození.

### **Vývar dodá živiny**

Pokud budete mít chuť, zkuste si dát silný masitý vývar nebo česnečku. Polévka doplní tělu další chybějící živiny a dodá další energii. Navíc pomůže zklidnit žaludek ztrápený z přemíry alkoholu.

### **U otravy jde o čas**

V případě, že by se Vám neudělalo lépe, ale Váš stav se dále zhoršoval, volejte raději pohotovost na tel. 583 333 445. Mohlo by se jednat o otravu alkoholem nebo dokonce metylalkoholem a v tomto případě by otrávenému hrozila slepota i smrt. Oslavujte tedy prosím nový rok s rozumem, mírou a nepijte alkohol neznámého původu.

## SPOJTE SE S NÁMI



### ODBĚR NEWSLETTERU

Odesláním registrace souhlasím se zasíláním newsletteru a potvrzuji, že jsem si přečetl(a) [Informace o zpracování osobních údajů pro odběratele newsletteru.](#)

### AMBULANCE

Ambulance chronických ran

Ambulance bolesti

Ambulance plastické chirurgie

Ambulance praktického lékaře

Anesteziologická ambulance

Angiologická ambulance

Chirurgická ambulance

### ODDĚLENÍ

ARIP

Centrální laboratoř

Centrální příjem

Centrální operační sály a sterilizace

Dětské a novorozenecké oddělení

Gastroenterologické oddělení

Gynekologické oddělení

### O NEMOCNICI

O nemocnici

To je naše nemocnice

Identifikační údaje

Řízení kvality

Zaměstnanci

Organizační schéma

Orgány společnosti

### KONTAKTUJTE NÁS

 +420 583 331 111

 [info@nemocnicesumperk.cz](mailto:info@nemocnicesumperk.cz)



### ODBĚR NEWSLETTERU

Diabetologická ambulance

[Kompletní přehled >](#)

Chirurgické oddělení

[Kompletní přehled >](#)

Správa a provoz

Ochrana osobních údajů

MAGAZÍN

Odesláním registrace souhlasím se zasláním newsletteru a potvrzuji, že jsem si přečetl(a)

[Informace o zpracování osobních údajů pro odběratele newsletteru.](#)

© 2021, Nemocnice Šumperk | Všechna práva vyhrazena