



POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Komunikat prasowy

Warszawa 31.12.2018

PPOZ: po wyjątkowej nocy powinien przyjść dobry dzień! 1 stycznia nie musi boleć głowa!

Przed nami wyjątkowa noc! Do białego rana bawić się będziemy na parkietach, prywatkach, miejskich rynkach... - Życzymy Państwu, aby szampański nastrój nie opuszczał Was przez cały Nowy Rok, a 1 stycznia nie upłynął wyłącznie na walce z bólem głowy! Najlepszym sposobem na uniknięcie „syndromu dnia następnego”, czyli uciążliwego kaca jest... umiar w picciu! – przypominają lekarze Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Trudno sobie wyobrazić powitanie Nowego Roku bez wzniesienia toastu lampką szampana. Niestety, nie każdemu ona wystarczy. Zdarza się, że w sylwestrową noc alkohol leje się strumieniami. Kolejny wypity kieliszek sprzyja rozluźnieniu, a w konsekwencji prowadzi do utraty kontroli nad picciem. Organizm dostaje dawkę, z którą nie jest w stanie sobie poradzić. „Powrót do żywych” trwa nieraz cały kolejny dzień. I pewnie z tego właśnie powodu 1 stycznia został uznany „Światowym Dniem Kaca”.

...- Można na to patrzeć z przymrużeniem oka, ale tak naprawdę nie każdy wie, że „kac” to ciężkie zatrucie organizmu, z którym walka wcale nie jest

Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia

Biuro: 62-510 Konin ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 2, tel/fax 63 211 28 74

www.porozumieniepoz.pl



© POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

łatwa. Mdłości, ból głowy, światłowstręt, nadwrażliwość na hałas, przygnębienie, uporczywe uczucie pragnienia, kołatanie serca – to najczęstsze objawy przedawkowania alkoholu. Zwykle przechodzą po kilku godzinach męczarni, jednak może dojść do uszkodzenia wątroby, czy trzustki. Zbyt duża ilość wypitego alkoholu może też wywołać kolkę nerkową
- przypomina Bożena Janicka, prezes PPOZ.

Przygotowując się do sylwestrowej zabawy warto pamiętać o kilku zasadach, które z pewnością pomogą w tym, aby powitać nowy dzień w dobrym nastroju:

Długi sen i pełen żołądek

Przed wyjściem na imprezę należy dobrze się wyspać i odpocząć (alkohol szybciej działa na zmęczonych). Warto najeść się do syta (głód sprzyja szybszemu upojeniu). Można się też zabezpieczyć na poranek. Świetnie po „zakrapianej” nocy działa żurek (może też być kapuśniak, albo ogórkowa), najlepiej na mięsie i prawdziwym zakwasie.

Alkoholowa mieszanka to zguba!

Będąc na imprezie nie wolno mieszać alkoholi albo popijać wódki piwem czy szampanem (zawarty w nich dwutlenek węgla przyspiesza wchłanianie alkoholu). Warto wybierać „czyste” alkohole. Ciężkie, gatunkowe, kolorowe trunki zawierają więcej metanolu i kac po nich jest większy. Po każdej porcji



© POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

alkoholu należy wypijać szklanekę niegazowanej wody, a między jednym a drugim drinkiem powinna być co najmniej dwudziestominutowa przerwa. Żyjąc ekologicznie rezygnujemy ze słomek, a szczególnie przy alkoholu. Spalaniu nadmiaru promili sprzyja taniec. Należy też sporo jeść. Niewskazane jest palenie papierosów. Nikotyna, tak jak alkohol, metabolizowana jest w wątrobie, która może sobie nie poradzić ze zwalczaniem dwu używek jednocześnie.

Po powrocie do domu:

Zanim położymy się do łóżka warto wypić co najmniej dwie szklanki wody oraz zażyć witaminę C. Wskazane jest otwarte okno.

Pomóż organizmowi następnego dnia

Wylegiwanie się nie pomaga w „dojściu do siebie”. Należy wstać z łóżka i wziąć kąpiel. Wskazane jest pożywne śniadanie (żurek, jajecznica). Przez cały dzień należy wypijać dużo płynów, najlepiej niegazowaną wodę mineralną (uzupełni minerały i mikroelementy), kawę (zwęża naczynia krwionośne, pomaga zwalczyć ból głowy), sok pomidorowy (zawiera potas), soki owocowe, wodę z miodem i cytryną. Chociaż boli głowa, należy być ostrożnym z lekami (łatwo je przedawkować). Nieoceniony jest spacer i świeże powietrze, które złagodzi ból głowy. Można pobiegać po parku, czy lesie....



POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

...- Już wkrótce rozpoczniemy głośne odliczanie, a równo o północy w niebo wystrzelą korki od szampana. Życzymy Państwu pomyślności i zdrowia w Nowym 2019 Roku. Rozpocznijmy go w doskonałych nastrojach, i niech po wyjątkowej nocy nastąpią same dobre dni - mówi Bożena Janicka.

KONIEC

Dodatkowych informacji udzielą:

PREZES PPOZ
Bożena Janicka
tel. 607 726 787
b.janicka@porozumieniepoz.pl

BIURO PPOZ
Barbara Berda
tel. 693 672 497
biuro@porozumieniepoz.pl

Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia [PPOZ], wcześniej Wielkopolskie Porozumienie Zielonogórskie, **wchodziło w skład założycielskich związków Federacji Porozumienie Zielonogórskie** jako największy region. **Po opuszczeniu Federacji PZ** działa autonomicznie na rzecz i w obronie osób zrzeszonych w organizacjach członkowskich. Celem PPOZ jest działalność ogólnopolska w celu ochrony bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów, oraz dążenie do podwyższania standardu świadczenia usług medycznych. Ponadto celem PPOZ jest ochrona praw i reprezentowanie środowiska lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki zdrowotnej wobec dysponentów środków publicznych i niepublicznych przeznaczonych na ochronę zdrowia. W tym - wobec NFZ, Ministerstwa Zdrowia, organów władz i administracji państwowej, organów samorządów terytorialnych oraz związków zawodowych pracowników. Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA z siedzibą w Koninie powstał 5 marca 2004 roku w Poznaniu. Struktura związku obejmuje pięć byłych województw Wielkopolski tj. piłskie, leszczyńskie, kaliskie, konińskie, poznańskie. Utworzone oddziały regionalne, reprezentowane są przez przedstawicieli prezesów. Najmniejszą jednostką organizacyjną PPOZ jest powiat. Powiatów w Wielkopolsce jest 31. **Do organizacji należy ok. 3 000 członków, co stanowi 90% zapotrzebowania Wielkopolski na lekarzy rodzinnych.** Od początku istnienia PPOZ prezesem jest doktor Bożena Janicka – specjalista w dziedzinie medycyny rodzinnej i pediatrii.