

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Można szybko pozbyć się alkoholu z organizmu?

Zdrzemniesz się przez godzinę, weźmiesz zimny prysznic, wypijesz mocną kawę i możesz bezpiecznie wsiąść za kierownicę po wypiciu alkoholu? Błąd. Wszystkie te metody faktycznie mogą Cię pobudzić, ale nie mają większego wpływu na pracę wątroby, która

w swoim tempie pozbywa się alkoholu z krwi. Przed jazdą samochodem po prostu więc nie pij.

Mity na temat tego, jak trzeźwiejemy, rozwiewa kampania „Trzeźwi na drodze” w poradniku na temat zapobiegania prowadzeniu pojazdów pod wpływem substancji psychoaktywnych.

Alkohol to jedna z nich, a kierowcy, którzy prowadzą pod jego wpływem, to nadal poważny problem na polskich drogach. Jak informuje Komenda Główna Policji, z ich winy w 2018 roku doszło do 1641 wypadków, w których zginęły 203 osoby, a rannych zostało 1965. Podczas konferencji prasowej, która odbyła się 25 września w Warszawie poinformowano, że tylko w pierwszych siedmiu miesiącach tego roku policja zatrzymała ponad 63 tysiące pijanych kierowców.

Jak zabija pijany kierowca

Alkohol, choć w pierwszej fazie po jego wypiciu daje efekt w postaci rozładowania napięcia i poprawia nastrój, to w kolejnych powoduje znużenie i senność. **Już niewielkie ilości alkoholu sprawiają zaburzenia równowagi, gorszą koordynację ruchów i słabszy refleks, zaburzają widzenie.** Ponieważ jednocześnie zmniejsza się krytycyzm, osoba po wypiciu alkoholu najczęściej nie zdaje sobie z tego sprawy.

Tymczasem, jak wskazują eksperci Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, wskutek pogorszenia się koordynacji wzrokowo-ruchowej, pijany kierowca nie jest w stanie odebrać i przetworzyć wszystkich bodźców tak jak wtedy, kiedy jest trzeźwy. W związku z tym pijany kierowca później reaguje na pojawienie się przeszkody na drodze czy później rejestruje zmianę świateł niż kierowca trzeźwy.

Przeciętny czas reakcji na bodziec u trzeźwego zdrowego człowieka to ok. 0,2 - 0,5 sekundy. Przy stężeniu alkoholu we krwi o wartości 0,5 promila ten czas wydłuża się o jedną trzecią. Warto sobie zdać sprawę z tego, że **przy prędkości 50 km na godzinę w jedną sekundę przejeżdżamy prawie 14 metrów!**

Do tego, ponieważ alkohol zmniejsza krytycyzm, po jego spożyciu przeceniamy swoje możliwości. Nic dziwnego, że najczęściej bezpośrednią przyczyną wypadków spowodowanych przez pijanych kierowców były:

- niedostosowanie prędkości do warunków ruchu;
- nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu;
- nieprawidłowe wyprzedzanie;
- niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami.

Mity o pozbywaniu się alkoholu z organizmu

- Niestety, nietrzeźwość na drogach ciągle wspierana jest przez wiele fałszywych przekonań dotyczących trzeźwienia. Wciąż za mała jest też wiedza na temat wpływu substancji psychoaktywnych na zdolność prowadzenia pojazdów - mówiła na konferencji prasowej dyrektor PARPA Katarzyna Łukowska.

Niektórzy sądzą na przykład, że wystarczy wziąć drzemkę, pójść pobiegać, podczas picia alkoholu jeść tłuste potrawy, wziąć zimny prysznic, by szybciej wytrzeźwieć. PARPA przypomina, że głównym organem, który pozbywa się alkoholu z organizmu jest wątroba i tego rodzaju działania nie mają wielkiego wpływu na jej pracę. Przeciętnie wątroba pozbywa się alkoholu w tempie około 0,15 promila na godzinę.

To, ile będziemy mieć promili we krwi, zależy od tego, ile ważymy oraz cech osobniczych. Dlatego mężczyzna ważący 70 kg będzie miał po wypiciu małego piwa średnio 0,2 promila alkoholu we krwi, ale może się zdarzyć, że w indywidualnym przypadku ta wartość będzie wyższa lub niższa.

Najwyższe stężenie alkoholu we krwi jest osiągnięte po około 0,5 - 1 godzinie u osoby pijącej na tzw. pusty żołądek i około 1,5 - 3 godziny u osoby, która przed i w trakcie picia jadła. Trzeba też pamiętać, że to, czy jemy przed i w trakcie picia alkoholu nie wpływa na maksymalne wartości stężenia alkoholu we krwi - zależą one wyłącznie od ilości czystego alkoholu, jaki wypijemy. Jedząc przed i podczas picia zwiększamy jedynie czas wchłaniania się alkoholu.

Mitem jest też przekonanie, że szybciej trzeźwieje się po jakimś rodzaju alkoholu (np. po wódce). Zarówno wódka, jak i piwo czy wino zawierają etanol i to ten związek jest substancją psychoaktywną, która powoduje stan upojenia i z której wątroba oczyszcza nasz organizm.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29223.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy