

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ЖАРКОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Лето – пора традиционных выездов на природу. Купание в речках и озерах, рыбалка, шашлыки – все это часто сопровождает наш отдых летом. Но, к сожалению, выезд на природу нередко сопровождается и употреблением спиртных напитков.

Многие люди считают, холодное пиво, тоники, вино отлично утоляют жажду в жаркие дни. Но это не так.

Стоит отметить, что в условиях повышенной температуры окружающей среды наш организм функционирует на пределе своих возможностей, а употребление алкоголя может спровоцировать ухудшения самочувствия и привести к развитию острых, и обострению хронических заболеваний.

Дело в том, что алкоголь для своего расщепления даже в нормальных температурных условиях требует огромного количества воды (именно этим объясняется сухость во рту и головная боль после злоупотребления спиртными напитками). В жару, когда потеря воды организмом резко усиливается, алкоголь не устраняет жажду, а только ее усиливает, тем самым ускоряя развитие обезвоживания и перегрева организма, которые сопровождаются головокружением, головной болью, обмороком.

Следует также иметь в виду, что при употреблении алкогольных напитков в жаркую погоду, резко возрастает нагрузка на сердце. Жара расширяет кровеносные сосуды, поэтому падает кровяное давление. Человек чувствует усталость, и, чтобы поддержать кровообращение на нужном уровне, сердцу приходится работать напряженнее. А это создает дополнительную нагрузку на организм. Алкоголь эту нагрузку еще больше увеличивает. Этим объясняется возрастание во время жары смертности людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно, с ишемической болезнью сердца и гипертонией.

Существует заблуждение, что в жару нельзя употреблять только крепкие спиртные напитки, а слабые не наносят существенного вреда и можно утолить жажду пивом, сидром или другими слабоалкогольными напитками. Однако, любой алкоголь

не только не утоляет жажду, но и усиливает обезвоживание, представляя серьезную опасность для здоровья любого человека. Употребление алкоголя и без того увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, а в сочетании с повышенной температурой окружающей среды такая нагрузка может спровоцировать серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, что может привести к серьезным последствиям для организма, вплоть до инфаркта или инсульта.

Употребление алкоголя на жаре, значительно увеличивает шанс получить тепловой или солнечный удар. Люди в состоянии алкогольного опьянения не способны адекватно оценивать свое состояние, да и симптомы теплового удара очень сходны с симптомами алкогольного опьянения - это и головная боль, головокружение, тошнота, сухость во рту, спутанность сознания.

К сожалению, довольно внушительный список травм и трагических случаев происходит летом, в сильную жару, в состоянии алкогольного опьянения. Среди утонувших нередко встречаются участники алкогольных пикников, которые не рассчитали свои возможности во время купания или неудачно нырнули в воду с трамплинов, ведь у пьяного человека снижена адекватность оценки опасности, расстояний и форм предметов. Печальную статистику пополняют и люди, заснувшие в состоянии алкогольного опьянения слишком близко к костру или на пляже на жарком солнце.

**Берегите себя и своих близких!
Откажитесь от употребления алкоголя!**