

## **Жара и алкоголь – опасный союз**

**О губительных последствиях приема алкоголя в экстремально жаркую погоду рассказывает заместитель главного врача по медицинской части Волгоградского областного клинического наркологического диспансера Константин ПАРФЕНОВ.**

Важно помнить, что при температуре + 40 и выше организм работает на износ, на пределе своих возможностей, защищая нас от перегрева и других негативных последствий пребывания на солнце, – подчеркивает эксперт, – именно поэтому, проводя время на жаре, необходимо помочь организму, а не добавлять ему тяжких трудов.

Мнимая вера в то, что в жару вредно лишь крепкое спиртное, а напитки типа пива, сидра и другие безвредны и освежают – опасный миф. Губительный механизм действия алкоголя прост: напиток с небольшой долей спирта в составе нарушает микроциркуляцию жидкостей в тканях организма, всасывает всю влагу и усиливает выделение пота, обостряет мочегонный эффект. В результате обезвоживания организм требует новых доз вредных напитков, что притупляет искомое чувство утоления жажды, делает прием алкоголя бесконтрольным.

В конце концов выпивший человек, находясь под воздействием внешних неблагоприятных факторов - тепла и опасного палящего солнца - испытывает колоссальную нагрузку на сердечно – сосудистую систему. О себе дают знать существенное учащение пульса, тахикардия, повышение кровяного давления.

Кроме того, при неумеренном потреблении алкоголя в жару, особенно на пляже, вблизи водоема, человек буквально теряет критику к количеству выпитого. Он чувствует, что будто «разомлел» и, к сожалению, не в силах понять от чего: погоды или приема спиртных напитков. Это нередко приводит к нарушению терморегуляции организма, когда человек не чувствует, что получил тепловой либо солнечный удар, думая, что находится лишь в состоянии опьянения.

Иными словами, вредное воздействие внешней среды, подпитанное алкоголем, приводит к напряженной работе всех систем организма, в частности - мочевыделительной и сердечно – сосудистой. Со стороны последней увлечение спиртным в жаркую погоду повышает риски возникновения гипертонического криза, приводит к нарушениям в работе миокарда, что приводит к его инфаркту, и массе других патологий, – подчеркивает Константин Владиленович.

Опасен и резкий перепад температур, в особенности, когда человек уже выпил спиртное и проводит отдых у водоема. Во – первых, после выпитого (когда организм и без него подогрет солнцем и теплой погодой) и пляжных игр человек, резко зашедший в прохладную воду, рискует получить микроспазм, и как следствие инфаркт, что может привести к летальному исходу. Во – вторых, при употреблении даже небольших доз спиртного пропадают чувство страха, самоконтроля и инстинкт самосохранения, что может привести к целой череде тяжелых последствий.

**Сергей КЛЮЕВ,**

**специалист по связям с общественностью отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»**