

АЛКОГОЛЬ И ЖАРА

Спиртные напитки пользуются популярностью в летнее время из-за продуманной рекламы. Наша культура отличается тем, что отдых практически нельзя представить без алкоголя. Не будет углубляться в негативное воздействие спиртного, поскольку эта информация обычно не останавливает людей. Многие продолжают тянуться к алкоголю, зная, что в жару его негативное влияние удваивается. Организм человека можно сравнить с автомобилем, а приём спиртного с гонкой. При употреблении алкоголя все «детали» изнашиваются. Если машину человек может заменить, купить новый организм не получится.

В жару человеческий организм функционирует на износ. Алкогольные напитки приводят к дополнительным нагрузкам. Да, они освежают, но действие отличается краткосрочностью. Жажда начинает повышаться, заставляя пить больше. После выпитого спиртного усиливается потоотделение, из-за чего ускоряется обезвоживание. Даже в нормальных условиях организму требуется обильное питье, чтобы справиться с переработкой этанола.

Что происходит в организме при поступлении спиртного? Следующее:

1. Страдает ССС. В жару расширяются сосуды, а алкоголь усиливает процесс. Спирт усваивается быстрее, что усложняет работу сердца. Опьянение в жаркую погоду происходит оперативно. Если имеются патологии сердца, алкоголь может привести к инфаркту либо инсульту. В категорию нежелательных напитков относятся также коктейли с кофеином. Это вещество нагружает сердечную систему и приводит к обезвоживанию.
2. Обезвоживание, происходящее из-за потоотделения и большого расхода воды для расщепления этанола. Алкоголь отличается мочегонными свойствами, поэтому вода выводится из организма через мочу. Увеличивается риск получения теплового удара.
3. Снижается самоконтроль. Спиртное нередко приводит к неприятностям из-за серьёзного воздействия на психическое здоровье человека. По статистике, примерно 80% людей тонули, когда в их крови был обнаружен этанол.

Основная опасность сводится к тому, что при употреблении алкоголя человек не может отличить перегрев от опьянения. Нарушается координация, дыхание и чувство равновесия. Пляж является любимым местом в летнее время, но при употреблении спиртного он становится опасным. Помните о статистике перед тем, как решиться плавать в пьяном состоянии. Любители выпить активно поддерживают миф, что некрепкие напитки помогают охладиться. Проведенные исследования показали, что сначала температура тела действительно снижается, но затем возрастает из-за потребляемого спиртного. Люди обычно не замечают, что стали чувствовать себя лучше не из-за выпитого пива, а из-за того, что сняли лишнюю одежду, сели поближе к вентилятору и др. Стоит заметить, что алкоголь развивает аппетит. При

употреблении спиртного обычно выбирается жирная и вредная пища для закуски: сушеное мясо/рыба, снеки и др. Как было сказано ранее, тяжелая еда ухудшает ситуацию. Она изматывает организм, поэтому он не справляется с жарой.

Исходя из вышеперечисленного, ясно, что алкоголь вреден, особенно в жару. Проблемы со здоровьем могут продолжительное время не проявлять себя. Иногда люди обращаются к врачам слишком поздно. Алкоголь нередко приводит к разным трагедиям. Заметьте, что при употреблении спиртного часто развивается алкогольная зависимость. Справиться с таким пристрастием сложно без врачебной помощи.

Врач-психиатр-нарколог А.Ю. Костюк