**Последствия употребления алкоголя в жару.**

Летний сезон – пора отпусков и частых выездов на природу. Если отдых сопровождается употреблением алкоголя это всегда высокий риск для здоровья. Летом в жаркую погоду прием спиртного вдвойне усиливает нагрузку на сердце и другие органы. Сердечный ритм ускоряется, а сосуды расширяются, чтобы снизить температуру тела. Возможны тепловые удары, при которых нарушается ясность мышления. Употребление алкоголя на жаре, значительно увеличивает шанс получить тепловой или солнечный удар, обмороки. Риск инфарктов, инсультов увеличивается в разы.

Нужно понимать, что для расщепления алкоголя в организме необходимо большое количество жидкости, а в жаркую погоду, как известно, происходит обезвоживание организма. Алкоголь еще более усиливает процесс обезвоживания. Впоследствии замедляется процесс обезвреживания алкоголя в организме, а это более длительное отравление продуктами распада, например сильнейшим ядом ацетальдегидом. Похмелье может протекать очень тяжело.

Многие люди заблуждаются, считая, что в жару холодное пиво и другие слабоалкогольные напитки утоляют жажду. Это заблуждение чревато серьезными последствиями в виде повышенного приема алкоголя и отравлениями. Любой алкоголь опасен для здоровья.

С употреблением алкоголя всегда связано большое количество травм и несчастных случаев. У человека в состоянии опьянения снижена адекватность оценки опасности. Это трагедии на водоемах, ДТП, ожоги у людей, заснувших в состоянии алкогольного опьянения слишком близко к костру или на пляже на жарком солнце.

Живите трезво! Берегите себя и своих близких!