

## Алкоголь зимой: не согревает, а убивает

Зимняя пора, без сомнения, может составить конкуренцию майским праздникам по количеству выпитого спиртного. Народная привычка «согреться крепкими напитками» на морозе, а также традиция сопровождать длительные новогодние праздники употреблением алкоголя приводят к печальным последствиям.

По словам психиатра-нарколога рязанского областного наркологического диспансера Тарасова А.В., желание согреться на холоде естественно для человека. Понять, греет ли алкоголь на морозе будет проще, если знать о его влиянии на организм. Прежде всего, необходимо усвоить, что алкоголь способен подарить лишь мнимое тепло – расширение сосудов из-за этанола не имеет ничего общего с тем теплом, которое нужно организму. Спиртные напитки нарушают кровоток: кровь приливает к коже, возникает обманчивое ощущение жара. Но в целом организм получает недостаточное кровоснабжение, очень быстро теряет тепло, что делает человека еще более уязвимым перед холодом. «Согревающий» эффект очень непродолжительный, после восстановления нормального кровотока, чувствительность к морозу усилится. Это может подтолкнуть человека неосмотрительно выпить еще дозу спиртного. Именно здесь кроется главная опасность. Трезвый человек способен вовремя заметить сильную степень переохлаждения и предпринять правильные действия, например, подвигаться, чтобы не допустить обморожения. Пьяный человек не может адекватно оценить свое состояние. Иногда из-за чувства ложного тепла люди в опьянении даже раздеваются на морозе. Сонливость, нарушение координации, притупление ощущений, нарушение понимания времени, проведенного на холоде: риск замерзнуть со смертельным исходом очень велик. В «лучшем» случае человек получит серьезные обморожения. Не стоит принимать алкоголь на морозе или выходить на улицу нетрезвым, по крайней мере, найдите себе трезвого сопровождающего. Каждый год, к сожалению, находятся сотни людей, которые имели несчастье выпить и не добраться до дома.

Рецепты от переохлаждения очень просты. Одевайтесь по погоде, придя домой, наденьте теплые носки и закутайтесь в одеяло. Как только немного согреетесь, можно принять теплую ванну или подержать ноги в тазу с горячей водой. А лучшим напитком для согревания был и остается чай.

Если все таки простудились, не стоит рассматривать алкоголь как средство лечения от простудных заболеваний. Этиловый спирт можно использовать только для обеззараживания поверхностей, но внутри организма он не способен победить вирусы и бактерии. Обратитесь к врачу, а до назначения лечения не забывайте про обильное питье.

Зимняя пора прежде всего ассоциируется с новогодними каникулами. К сожалению, иногда люди используют это время не для того, чтобы восстановить силы перед рабочими буднями. Алкоголь не является «лекарством» от стресса, способом снятия усталости. Врачи-наркологи уже многократно доказали, что алкоголь - это наркотик, а также известный «депрессант». Он тормозит деятельность нервной системы, ухудшает настроение, даже если в момент принятия алкоголя кажется обратное. Вместо энергии после «запоя» в течение 10 дней можно получить только проблемы со здоровьем.

Согреться на холоде с помощью спиртных напитков невозможно, и такие эксперименты могут иметь катастрофические для здоровья последствия. Стоит также задать себе вопрос, таким ли неотъемлемым атрибутом праздника является алкоголь, когда на кону находится здоровье.