**Почему не стоит злоупотреблять алкоголем в летнюю жару?**

• Риск получения теплового удара выше у выпившего человека, потому что мозг не получает четкие сигналы от организма о терморегуляции, соответственно можно пропустить начальные признаки теплового удара. Кроме того, спирт расширяет сосуды, что значительно повышает риск теплового удара.
• Риск обезвоживания. При жаре и воздействии алкоголя происходит сильное потоотделение, что может привести к обезвоживанию.
• Притупление нервной реакции. Под воздействием алкогольных напитков чувствительность нервных окончаний становится намного ниже, из-за чего в состоянии алкогольного опьянения человек может не заметить признаки теплового удара.
• Повышение уязвимости. В состоянии алкогольного опьянения человек становится дезориентирован, походка - менее стабильной, что может привести к несчастному случаю. Например, часто подвыпившие граждане идут купаться и тонут в водоемах.

Напоминаем, употребление алкоголя в любых количествах пагубно влияет на здоровье. А в жару крепкий алкоголь наносит организму двойной вред. Врачи рекомендуют отказаться от этой вредной привычки в пользу своего здоровья и долголетия.