

## Почему мороз и алкоголь не совместимы?

Автор: Исполнитель

10.01.2024 06:04 - Обновлено 10.01.2024 06:14

---

С приходом холодов в Свердловскую область возрастает число лиц, согревающихся народными методами, в том числе и с помощью горячительных напитков. Специалисты предупреждают: распитие алкоголя на морозе – это опасно и может вести к печальным последствиям.

*«Алкоголь способен лишь на короткое время дать согревающий эффект. Когда человек принимает спиртное, сосуды в организме расширяются, но происходит нарушение кровотока: кровь активно приливает к кожным покровам, а внутренние органы испытывают недостаток кровообращения. Как только алкоголь перестает действовать, ощущение тепла покидает человека, после чего он начинает испытывать еще больший холод, чем было до дозы горячительного напитка»*, - объясняет врач-психиатр-нарколог Белоярской ЦРБ

**Светлана Морозова**

Еще один негативный фактор – воздействие на работу нервной системы. В трезвом состоянии человек способен оценивать свое состояние на морозе. Он осознает степень своего промерзания и в силах предотвратить дальнейшее переохлаждение, которое может закончиться обморожением. При большой дозе алкоголя на морозе человек не может адекватно оценить степень промерзания, что с большей долей вероятности приведет к переохлаждению организма. Даже в состоянии легкого опьянения риск получения обморожения становится крайне высок. Как показывает статистика, порядка 80% случаев обморожения в холодную погоду, в том числе и с летальным исходом, приходится на лиц, употреблявших алкоголь.

Не стоит забывать и о том, что после употребления алкоголя наступает нарушение координации движения и притупляется зрение. Именно в состоянии алкогольного опьянения люди чаще всего получают травмы различной степени тяжести, попадают под машины.

*«К сожалению, среди жителей России бытует миф о том, что алкоголь на морозе поможет согреться, но это далеко не так»*, - подчеркивает главный врач Областной наркологической больницы **Антон Поддубный**

*Алкоголь не способен согреть в холод, а наоборот приводит к нарушению процессов теплообмена в организме. В такую погоду лучше придерживаться простых советов:*

## Почему мороз и алкоголь не совместимы?

Автор: Исполнитель

10.01.2024 06:04 - Обновлено 10.01.2024 06:14

---

*одеваться как можно теплее и если необходимо согреться на морозе, то лучше делать это при помощи горячих чая или кофе*  
».

Но если человек уже выпил алкоголь, то следует придерживаться следующих правил:

- стараться не выходить на улицу после того, как выпил;
- в ситуации, когда необходимо добраться до дома, желательно попросить помощи у трезвого человека, который мог бы проводить;
- одеться перед выходом на мороз как можно теплее, хотя может казаться, что совсем не холодно.

Лучший способ согреться – разумная физическая активность. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

