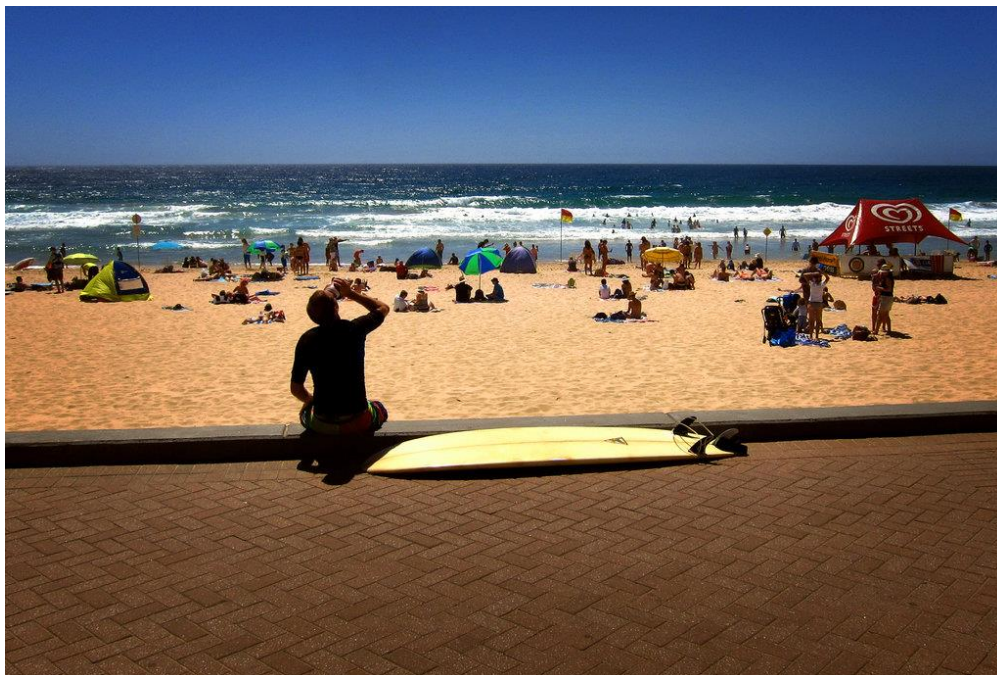


Жара



Жара негативно влияет на здоровье человека. Из-за обильного потоотделения нарушается водный и солевой баланс в организме, в результате чего ухудшается питание мышечных клеток и работоспособность организма в целом.

Для предотвращения **обезвоживания** организма в жару надо пить больше чистой воды. В это время организм имеет возможность запастись влагой в тканях. Пить просто воду в жаркие дни недостаточно, лучше употреблять минеральную воду. Ведь опасность жары не только в обезвоживании организма, но также и в потере солей, которые выводятся вместе с потом.

Последствия воздействия жары на здоровье могут проявиться во всех возрастных группах и в результате целого ряда факторов, но есть определенные категории людей, которые подвержены более высокому риску заболеваемости и смертности, обусловленных жарой это люди с наркологическими проблемами.

Алкоголь и жара несовместимы, так как в организме накапливается слишком много продуктов распада спирта, что чревато аритмией, резким скачком давления и болезненными ощущениями в печени.

Установлено, что в такую погоду возрастает смертность людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в первую очередь, с ишемической болезнью сердца и гипертонией. Если такие больные усугубляют свое состояние спиртным – шансы на неблагоприятный исход ощутимо увеличиваются.

Пить в жару алкогольные напитки не только бесполезно для утоления жажды, но и просто опасно для здоровья. Высокая температура окружающей среды сама по себе катализирует все процессы, протекающие в организме, заставляет организм реагировать на любые стимуляторы намного сильнее, чем в холодное время года.

Кроме того алкоголь значительно ослабляет контроль человека над своим телом. **Потеря контроля**, переоценка собственных сил и возможностей – все это приводит к сотням **несчастных случаев** и к летальному исходу.

Специалисты ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» рекомендуют гражданам в жаркую погоду избегать употребления любых напитков содержащих алкоголь