

Как ни влияе алкохола в жегите?

Когато температурите се покачват, консумацията на алкохол може да има **сериозни негативни последици върху здравето**. Разбирането на рисковете и предприемането на предпазни мерки може да помогне за избягване на нежелани инциденти и запазване на доброто здраве през летния сезон. Вижте какви са рисковете от приема на алкохол в жегите:

1. Дехидратация (обезводняване)

Една от най-големите опасности при консумация на алкохол в жегите е обезводняването. Алкохолът има диуретичен ефект, т.е. увеличава производството на урина и съответно загубата на течности от организма. В горещо време тялото вече губи значително количество течности чрез потта, опитвайки се да се охлади. Когато добавим диуретичния ефект на алкохола, рискът от дехидратация се увеличава значително.



2. Топлинен удар (прегряване на тялото)

Консумацията на алкохол може да повиши риска от топлинен удар, защото обезводнения организъм до голяма степен губи способността си да се охлажда чрез изпотяване, което пък води до прегряване. Симптомите на топлинен удар включват гадене, повръщане, обърканост, главоболие и дори загуба на съзнание.

3. Намалена способност за вземане на решения

Алкохолът влияе на мозъчната функция и намалява способността за концентрация, за правилна преценка, за вземане на решения и за бързи и правилни реакции. Това неблагоприятно състояние се утежнява при вече обезводнен организъм, следствие на жегата. Всички фактори взети заедно повишават риска от инциденти и травми.



4. Риск от слънчеви изгаряния

Алкохолът може да намали осъзнаването на времето, прекарано на слънце, и да увеличи риска от слънчеви изгаряния. Алкохолът също така влияе на имунната система и може да намали естествените защитни механизми на кожата срещу UV радиацията. Алкохолът освен това е и анестетик, т.е. усещането за болка.

5. Увеличена загуба на електролити

Горещината повишава изпотяването, а алкохола повишава диурезата – двата фактора (горещина и алкохол) водят до екстремна загуба на течности и електролити (калций, магнезий, натрий и др.), което може да предизвика мускулни крампи, слабост и дори сериозни здравословни проблеми като хипонатриемия (намалена концентрация на натрий в серума).

Как да намалим рисковете?

1. ***Ограничете консумацията на алкохол: Намалете количеството на консумирания алкохол или изберете безалкохолни алтернативи.***
2. ***Пийте вода: Винаги консумирайте много вода, за да поддържате хидратацията си. За всяка алкохолна напитка пийте поне една чаша вода.***
3. ***Избягвайте активността на слънце: Ако консумирате алкохол, избягвайте прекомерното излагане на слънце и търсете сянка.***
4. ***Приемайте електролити: Приемайте напитки, които съдържат електролити, за да компенсирате загубите на важни минерали.***

РЗИ – Плевен

Д-р Мария Мирова