**Мороз и алкоголь не совместимы!**

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

Алкоголь способен лишь на короткое время дать согревающий эффект. Когда человек принимает дозу спиртного, сосуды в организме расширяются, но происходит нарушение кровотока: кровь в этот момент активно приливает к кожным покровам, а внутренние органы испытывают недостаток кровообращения.

Кроме того, согревающий эффект от алкогольных напитков обладает кратковременным действием. Как только алкоголь перестает действовать, ощущение тепла покидает человека, после чего он начинает испытывать еще больший холод, чем было до дозы горячительного напитка.

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.

Помимо этого 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: 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.