

## الکل و عوارض آن

الکلسم عبارت است از وابستگی فیزیولوژیک (جسمانی) و روانی به الکل، که موجب بروز بیماری‌های مزمن و بروز مشکل در روابط بین فردی و مشکلات خانوادگی و کاری می‌شود. بعضی از مردم در هنگام بروز استرس، برای کسب آرامش و یا فرار از مشکل، اقدام به مصرف الکل میکنند. وقتی برای مقابله با استرس، الکل مصرف شود، به مرور زمان منجر به زیاده روی در مصرف و اعتیاد میگردد.

افرادی که به آنها به اصطلاح الکلسم یا معتاد به الکل می‌گویند، در واقع انرژی مورد نیاز بدنشان را از الکل می‌گیرند، یعنی به جای این که از مواد قندی دیگر یا از مواد پروتئینی و چربی استفاده کنند و از این طریق انرژی مورد نیاز بدنشان را تامین کنند، صرفاً با استفاده از الکل انرژی بدنشان را تامین می‌کنند. در نتیجه اغلب آنان از سوء تغذیه رنج می‌برند.

الکل یک ماده مخدر شبیه به نیکوتین یا هروئین است. بر خلاف غذا که باید جذب شود الکل مستقیماً وارد جریان خون می‌شود، از آنجایی که نوجوانان از بالغ‌ها کوچکتر هستند تاثیر الکل روی مغز و بدن آنها بیشتر است. جمعی که الکل وابسته می‌شوند و به وجود آن در خونشان احتیاج پیدا می‌کنند به این گروه الکی می‌گویند.

### مضرات ناشی از سوء مصرف الکل:

مصرف نوشابه‌های الکی در ابتدا موجب ایجاد نوعی آرامش و سرخوشی زیاد می‌گردد، ولی پس از مدتی اثرات واقعی آن از جمله ناهماهنگی در حرکات عضلانی، اختلال در قضاوت، آسیب اعمال حرکتی و مهارتی، کندی واکنش و فعالیت ذهنی و فکری، تشدید حالت تهاجمی و پرخاشگری، تلو تلو خوردن، درهم و برهم حرف زدن، سوزش قلب، پرحرفی، دوبینی، گیجی، گرگرفتگی، کرختی، بی‌حسی اعضای بدن و افزایش ادرار آشکار می‌شود.

مصرف الکل، حتی مصرف کم آن به خصوص اگر همراه با دیگر مواد اعتیادآور باشد، به مهارت رانندگی صدمه و آسیب می‌رساند.

۸ تا ۱۲ ساعت پس از مصرف زیاد آن، سردرد، تهوع، لرزش و استفراغ ایجاد می‌شود. مصرف خیلی زیاد آن ممکن است موجب فلج شدن فعالیت‌های مغزی و دستگاه تنفسی و در نتیجه مرگ گردد.

مصرف منظم و مستمر نوشابه‌های الکی ممکن است در بلندمدت و به تدریج موجب یرقان، ورم شکم، خونریزی دستگاه گوارش و در نهایت آسیب کبد، مغز، قلب و دیگر اعضای بدن گردد.

مصرف مداوم نوشابه‌های الکی موجب بروز بیماری‌های سیروز کبدی، التهاب لوزالمعده، اختلالات کیسه صفرا، ناراحتی‌های گوارشی، زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و برخی از سرطان‌ها می‌شود. در دستگاه عصبی بیشتر افراد معتاد به الکل، نارسایی‌های اعمال هوشی، حرکتی و بی‌ثباتی هیجانی، کاهش ادراک حسی و سرانجام از دست دادن حافظه، فراموشی و تیرگی بینایی دیده می‌شود.

شایع‌ترین اختلال سیستم عصبی در الکلسم (اعتیاد به الکل) مزمن، آسیب قرنیه و اعصاب چشم است.

آسیب مغز و ناراحتی‌های قلبی از جمله آریتمی و تاکیکاردی از عوارض سوء مصرف الکل است.

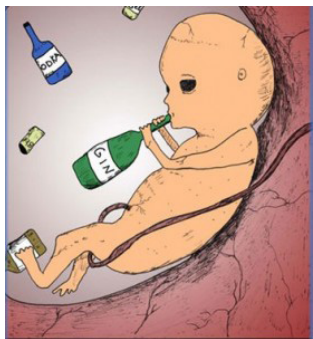
الکل در مردان موجب ضعف نیروی جنسی می‌گردد و قدرت باروری آنان را کاهش می‌دهد.

### هشدار:

مصرف الکل در فصل سرد سال خیلی بیشتر از دیگر فصول است، زیرا به دلیل سرعت بالای متابولیسم آن در بدن و حتی خیلی سریع‌تر از قند خون، فرد با مصرف آن دچار گرگرفتگی شده و در واقع دمای بدنش بالا می‌رود و همین باعث بالا

رفتن آمار مصرف آن در زمستان می‌شود. در افرادی که از الکل استفاده می‌کنند یکی از مشکلات این است که این افراد سیگاری باشند، استفاده همزمان از سیگار و الکل باعث چند برابر شدن خطر ابتلا به سرطان مری می‌شود.

### الکل و بارداری:



استفاده از مشروبات الکی در دوران بارداری موجب ایجاد مشکلات جدی و غیر طبیعی شدن نوزاد می‌گردد. زنان بارداری که در دوران بارداری زیاد مشروب می‌نوشند، ممکن است کودکان غیر طبیعی با نقایص ذهنی یا جسمی به دنیا آورند.

### وضعیت مصرف الکل در ایران:

مصرف الکل در کشور در حدی است که نیاز به برنامه‌های پیشگیری دارد. اکثر مصرف‌کنندگان الکل در کشور را نوجوانان و جوانان ۱۸ تا ۲۰ سال تشکیل می‌دهند که برای کنجکاوی یا تجربه مصرف مواد جدید به آن روی می‌آورند.

طبق آمار جهانی الکل در مردان، بیشتر است. در اجرای برنامه‌های پیشگیری باید به افراد گوشزد کنیم که الکل را به عنوان ماده‌ای که اعتیادآور نیست در نظر نگیرند و مصرف آن را از ذهن‌ها پاک کنیم.

مهم‌ترین کار ما در بخش پیشگیری و مقابله با مصرف الکل این است که به حدی جوانان را توانمند کنیم که حتی برای کنجکاوی هم سراغ آن نروند. برخی افراد تصور می‌کنند که مصرف الکل موجب سرخوشی آنی می‌شود اما سرخوشی ناشی از مصرف الکل، اشتباه است؛ چون اغلب جوانان الکل را دور هم مصرف می‌کنند احساس سرخوشی کاذب به آنان دست می‌دهد.

## الکل و عوارض آن



تهیه و تنظیم: طیبه ادیب

با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF- PRD- 5900

تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱

تایید کننده: دکتر اردوان زینل زاده

متخصص قلب و عروق

منبع: اینترنت - سایت آموزش سلامت مددجو

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر

بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵

تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳

www.kowsar-hospital.ir

مصرف آن خودداری می‌کنند و در نهایت با شک پزشک و انجام آزمایش لازم به تشخیص می‌رسند که معمولاً تشخیص آن به دلیل سرعت بالای متابولیزه الکل در خون بسیار دشوار است و شاید تنها با آزمایش ادرار و با توجه به علائم خاصی قابل تشخیص باشد. بنابراین آمار دقیقی در این رابطه وجود ندارد، ولی مراجعات مکرری که در اورژانس به دلیل مصرف الکل قلبی دیده می‌شود و با توجه به اخبار رسانه‌ها شاید بتوان گفت که چند وقتی است زنگ خطر در ارتباط با این معضل اجتماعی به صدا درآمده است. به عنوان مثال هرساله تعدادی از هموطنانمان به دلیل مصرف الکل قلبی فوت می‌کنند، تعداد زیادی از آنان نیز دچار نارسایی کلیوی شدند که آنها را تا آخر عمر درگیر دیالیز خواهد کرد و تعداد قابل ملاحظه‌ای از آنها بینایی‌شان را از دست دادند.

### نبود درمان برای مصرف کنندگان الکل:

متأسفانه هنوز برای درمان الکلیسم برخلاف درمان اعتیاد به مواد مخدر، داروی جایگزینی وجود ندارد و به همین دلیل، دارودرمانی الکل چندان موفق نیست. مصرف الکل به شکل غیر قابل انکاری پیش زمینه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی است، اما در ایران اصلی‌ترین مشکل انکار مسئله و تلاش برای پاک کردن صورت آن است.

### با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

یک مساله مهم در مصرف الکل، احتمال آلوده بودن الکل‌ها به متانول یا همان الکل چوب است حتی الکل‌ها با برندهای معروف می‌توانند قلبی و آلوده به متانول باشند.



الکل‌های آلوده به متانول، بسیار سمی هستند بطوریکه اگر مصرف از یک حدی بیشتر شود بلافاصله منجر به کوری یا حتی مرگ خواهد شد.  
- احتمال آلودگی الکل به متانول به ویژه در ایران که بسیاری از آنها دست‌ساز هستند، زیاد است.  
- متانول بسیار ارزان است و طعم الکل را نیز تغییر نمی‌دهد.

ممکن است به دلایل سودجویانه، برخی فروشندگان اقدام به عرضه الکل‌های آلوده به الکل طبی یا سفید کنند. الکل‌های سفید طبی، درجه خلوص بالایی دارند و اگر به الکل‌ها اضافه شوند، آسیب بسیار شدیدی به سلامت افراد وارد می‌کنند؛ درصد اتانول -نوعی ماده شیمیایی- الکل‌های طبی بسیار بالاتر از الکل‌های معمولی است بنابراین آسیب‌رسانی آن بسیار بالاست؛ آجوها حداکثر چهار درصد اتانول دارند اما الکل‌های طبی تا ۹۰ درصد اتانول دارند.

به دلیل منع مصرف الکل در دین اسلام و مجازات‌هایی که برای آن در نظر گرفته است، خیلی از خانواده‌ها در مراجعه به اورژانس به دلیل مصرف الکل از اقرار به