



الکل یکی از شایع ترین مواد مورد سوء مصرف در دنیاست. اعتیاد به الکل اغلب با عنوان الکلیسم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه های گیاهی بدست می آید. نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می آید متانول است که الکل صنعتی نامیده می شود که با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن به کرات مورد سوء مصرف واقع می شود. این ماده به شدت سمی است که ممکن است به کوری، اغما و حتی مرگ منجر گردد.

سوء مصرف الکل از علل عمده مرگ و میر جوانان بدلیل رانندگی در حالت مستی است. الکل در عین حال یکی از دلایل مهم بزهکاری، ارتکاب جرم، موفق نشدن در تحصیل مسایل اجتماعی و عاطفی و خودکشی و استعمال مواد مخدر است.

## ❖ عوارض جسمانی نوشیدن الکل

- ناهماهنگی در حرکات عضلات، اختلال در تصمیم گیری و آسیب اعمال حرکتی و مهارتی، اختلال در هوشیاری و تعادل و آسیب به مخچه
- آسیب به عضلات قلب، بالا رفتن فشارخون، افزایش ضربان قلب، اختلال در ریتم منظم قلب و در نهایت باعث سکته قلبی می شود.



- الکل منجر به اختلال در کارکرد مغز استخوان، کاهش گلبول های سفید و کاهش پلاکت و کم خونی می شود
- سبب ضعیف شدن و شکستگی استخوانها و همچنین کشیدگی تاندونها می شود.
- مصرف الکل عملکرد طبیعی کبد را مختل می کند و باعث نارسایی کبد و در نهایت منجر به سیروز کبدی



- می گردد و از دیگر عوارض آن هپاتیت می باشد.
- منجر به نارسایی کلیه می شود.
- الکل باعث آسیب به دیواره معده و روده و ریفلکس و علائم گوارشی می گردد و این آسیب موجب تضعیف جذب قدرت مواد غذایی توسط بدن می باشد و منجر به سوء تغذیه می گردد. زخم معده و خطر ابتلا به سرطان دهان، حلق و مری افزایش می یابد.
- الکل شیره معده را کم می کند و اجازه نمی دهد روی غذا تاثیر کند و اختلال در هضم غذا بوجود می آید. همچنین الکل اشتها را از بین می برد.
- سلولهای چشم بطور طبیعی برای حفظ بینایی نیاز به ویتامین A دارند با نوشیدن الکل این ویتامین برای تبدیل به انرژی مصرف می شود و کمبود آن منجر به اختلال دید در شب می گردد و تنها اشیاء نزدیک به خود را می بیند.

- با تداوم مصرف الکل سلولهای کبد قادر به استفاده از ویتامین D نیستند در حالی که این ویتامین برای سلامتی استخوانها، دندانها و تولید چند هورمون ضروری می باشد.
- از عوارض تجزیه الکل در بدن تخریب ویتامین B6 می باشد که منجر به کم خونی، خستگی، تمرکز ضعیف، سستی و بی حالی می گردد.



- الکل یک ماده ادرارآور است و می تواند سبب کم آبی سلولهای بدن شود. با دفع ادرار همراه با آب، ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین های B، C، منیزیم، کلسیم، روی و پتاسیم از بدن خارج می شود و همچنین در عمل جذب اسید فولیک که در خونسازی موثر است اختلال ایجاد می شود.

## ❖ عوارض روانی مصرف الکل



- رفتار نامناسب، پرحرفی یا کم حرفی، حرف زدن نامربوط، معاشرتی شدن یا گوشه گیری، پرخاشگری، اختلال تعادل و ناتوانی انجام حرکات ظریف، اختلال در توجه و حافظه، اختلال خواب، توهمات شنوایی، اضطراب و افسردگی می باشد.
- وابستگی به الکل یک بیماری جدی است قطع یا کاستن از مصرف الکل فواید روانی و جسمی به همراه دارد.
- عود مصرف امری شایع است و کاهش یا قطع مصرف اغلب نیازمند اقدامات مکرر است.
- در صورتی که بیمار خواهان توقف فوری مصرف الکل است بایستی روز مشخصی برای توقف مصرف تعیین کند.
- چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع کند یا مقدار آن را ناگهانی کاهش دهد. به طور متوسط پس از ۸-۶ ساعت علائم تعریق، افزایش ضربان قلب، لرزش شدید دست ها، بی خوابی، تهوع و استفراغ، اضطراب، تشنج، توهمات شنوایی و بینایی رخ می دهد.

- ۷۲ ساعت تا یک هفته پس از قطع مصرف ناگهانی الکل امکان بروز تشنج و حالت های هذیانی شدیدی که ممکن است منجر به مرگ شود، وجود دارد که نظارت تخصصی در این دوران الزامی است.
- چنانچه قصد ترک الکل را داشته باشند، نظارت روانپزشک برای شروع داروهای لازم جلوگیری از بروز علائم ترک مانند تشنج و هذیان ضروری است زیرا ترک ناگهانی می تواند منجر به مرگ شود.



**درمان دارویی-روان درمانی و مشاوره -شرکت در گروه های حمایتی**

## تأثیرات داروهای مؤثر در ترک الکل

- کاهش لذت از مصرف الکل می شود.
- کاهش اشتیاق به مصرف الکل
- کاهش احساس بیمار بودن در صورت عدم مصرف الکل
- کاهش احساس بیمار بودن در صورت مصرف الکل

منبع : الکل، دارو و وابستگی نویسنده : جکی دبلرچ

مجموعه پیشگیری از الکل و اعتیاد دکتر علیرضا جزایری

تهیه کننده : ساناز صفایی کارشناس ارشد پرستاری

تأیید کننده : دکتر بهاره اوجی روانپزشک

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰