

الکل نوعی ماده مخدر و یکی از شایعترین مواد سوء مصرف در دنیاست. از لحاظ علمی، الکل در زمره موادی دسته بندی می شود که فعالیت بدن را کند کرده و سرعت عملکردهای حیاتی آن را کاهش می دهد. در نتیجه فردی که الکل مصرف می کند به سختی راه می رود، بریده بریده صحبت می کند و قادر نیست که به سرعت از خود عکس العمل نشان دهد.

الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد. مشروبات الکلی میزان متفاوتی الکل دارند. مشروباتی که با استفاده از فرآیند تخمیر تولید می شوند مانند شراب یا آبجو در حدود ۲ تا ۲۰٪ و مشروباتی که بصورت تقطیری تهیه می شوند مانند ویسکی و ودکا حاوی ۴۰ تا ۵۰٪ الکل می باشند.

نوع دیگری از الکل متانول است که از چوب به دست می آید و الکل صنعتی نامیده می شود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن آن به کرات مورد سوء مصرف واقع شده و می تواند به کوری، اغما و مرگ منتهی گردد.

جذب الکل

الکل پس از وارد شدن به بدن، از طریق مویرگهای موجود در دیواره معده و روده کوچک به آرامی وارد جریان خون شده و ظرف مدت چند دقیقه از زمان نوشیده شدن، از طریق سیستم گردش خون به مغز می رسد. در این زمان، تاثیرگذاری الکل بر بدن آغاز شده و سرعت عملکرد سلولهای عصبی کاهش می یابد.

همچنین الکل موجود در جریان خون، به داخل کبد وارد شده و در آنجا طی فرایندی تصفیه شده و به یک ماده غیر سمی تبدیل می گردد. در هر نوبت، کبد قادر به تصفیه میزان خاصی از الکل است (یک اونس در هر ساعت) و در صورتی که حجم الکل مصرف شده از آن میزان بیشتر باشد، تصفیه نشده، در جریان خون باقی مانده و بر سیستمهای مختلف بدن تاثیر می گذارد.

عوارض مصرف الکل

بطور کلی عوارض مصرف الکل به دو دسته عوارض کوتاه مدت و عوارض بلند مدت تقسیم می شود.

عوارض کوتاه مدت مصرف الکل عبارتند از:

- آسیب های غیر عمدی مانند تصادفات رانندگی، سقوط، غرق شدن و سوختگی
- خشونت از جمله خشونت با نزدیکان و یا بدرفتاری با کودکان
- رفتارهای جنسی پرخطر از جمله رابطه جنسی محافظت نشده و خطر تجاوز
- کمبود ویتامین B1 که می تواند باعث اختلال حافظه و فراموشی گردد.
- مرده زایی و یا سقط جنین
- بی تفاوتی و عدم تعلق
- سردرگمی و کاهش سطح هوشیاری
- مسمومیت الکلی که می تواند باعث کما، اختلالات تنفسی و یا مرگ شود.

عوارض بلند مدت مصرف الکل شامل موارد زیر است:

- مشکلات عصبی: زوال عقل، سکنه مغزی، نوروپاتی
- مشکلات قلبی عروقی: سکنه قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی، افزایش فشار خون
- مشکلات گوارشی: پانکراتیت، گاستریت، سرطان حنجره، سرطان مری، سرطان معده
- بیماری های کبدی: هپاتیت و سیروز کبدی
- مشکلات دستگاه تولید مثل: ناتوانی جنسی، تخریب اسپرم در آقایان، اختلالات قاعدگی و تخریب تخمک در خانم ها.

- تولد نوزاد با IQ کمتر از حد طبیعی و عقب ماندگی ذهنی
- مشکلات روحی روانی: افسردگی، اضطراب، خودکشی
- مشکلات اجتماعی: بیکاری، کاهش بهره وری و مشکلات خانوادگی

هنگامی که فرد معتاد به الکل، تصمیم به قطع مصرف می گیرد، مغز وی تلاش برای عملکرد عادی بدون حضور الکل را آغاز می نماید. این تلاش مغز برای بازگشتن به حالت عادی با عوارض و عواقبی همراه است که باعث بروز حالت خماری در فرد معتاد می گردد.

مغز فرد معتاد با بروز رفتارهایی مانند افسردگی، عصبانیت و یا استرس (که متعادل کننده های روانی مربوط به درد فیزیکی هستند) سعی می کند تا تعادل از دست رفته خود را مجدداً به دست بیاورد. همین نشانه های جسمی و روحی خماری هستند که باعث می شوند تا معتادان با الکل نتوانند به راحتی مصرف الکل را کنترل کرده و یا به کلی کنار بگذارند.

نشانه های خماری



عوارض جسمی

- عرق کردن
- افزایش ضربان قلب
- گرفتگی عضلات
- فشار در قفسه سینه
- تنگی نفس
- رعشه
- دل آشوبی، تهوع
- استفراغ، اسهال

عوارض روانی

- اضطراب
- بی قراری
- بد خلقی
- بی خوابی
- سردرد
- نداشتن تمرکز
- افسردگی
- انزوای اجتماعی



الکل و عوارض مصرف آن



۲- هر چیز مربوط به مصرف الکل را دور انداخته و از محل زندگی و کار خود دور کند و عادت دیگری را جایگزین مصرف الکل نماید.

۳- کاری جهت آرام کردن اعصاب یا مشغول نگاه داشتن خود به صورت ناخودآگاه انجام دهد. مثلاً آدامس بجود، ورزش کند و ...

۴- از اماکنی که مصرف الکل در آنها رواج دارد دوری کند.

۵- فرد را تشویق کنید به خودش پاداش دهد. ترک الکل گامی بلند محسوب شده و باید به همین مناسبت خودش را تشویق کند. با پولی که قرار بود صرف خریداری الکل گردد، می‌تواند چیزی بخرد که برایش لذت بخش باشد.

۶- ورزش و برنامه غذایی منظمی داشته باشد.

۷- برای کمک به فرد در جلوگیری از مصرف مجدد، روش هایی برای کنار آمدن با حوادث استرس آور بدون مصرف الکل بیاموزید و یا نحوه پاسخگویی و رد تعارف دوستانی که الکل مصرف می‌کنند را به آنها آموزش دهید.

۸- در افرادی که مایل به ترک الکل نیستند آنها را طرد یا سرزنش نکنید، مشکلات طبی و اجتماعی ناشی از مصرف الکل را برایشان توضیح دهید و در رابطه با کاهش مصرف الکل با آنها صحبت کنید. برخوردی غیر داورانه داشته باشید.

مشاوره با متخصص

چنانچه شخص قصد ترک الکل را داشته باشد، نظارت روانپزشک برای شروع داروهای مسکن و جلوگیری از بروز عوارض ضروری است. همچنین علائم شدید بعد از قطع مصرف، ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان و استفاده از دوز بالاتر داروهای ضد اضطراب را به همراه داشته باشد.

نشانه‌های وابستگی به الکل

- علاقه شدید به مصرف الکل.
- عدم توانایی در کنترل مصرف الکل.
- تحمل (نوشیدن مقادیر زیاد الکل بدون ظاهر شدن علائم مسمومیت).
- اضطراب، لرزش و تعریق پس از قطع مصرف الکل.

ارتباط غلظت خونی الکل و اختلالات ایجاد شده

میزان الکل موجود در خون می‌تواند درجات متفاوتی از آسیب و اختلال در عملکرد فیزیکی و روانی را ایجاد نماید.

➤ غلظت الکل بیش از ۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باعث مسمومیت متوسط، عاطفه سطحی، اختلال فکر و عدم تعادل می‌شود.

➤ غلظت خونی بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باعث کاهش مهار بر حرکات، احساس خستگی و افسردگی، رفتار تهاجمی، دوبینی و صحبت های نامفهوم می‌گردد.

➤ اگر غلظت الکل بیش از این مقدار افزایش یابد باعث کاهش سطح هوشیاری و کما خواهد شد.

الکل همچنین در هوای بازدمی فرد نیز موجود است. میزان الکل اندازه گیری شده در تست های تنفسی رابطه نزدیکی با غلظت خونی الکل دارد. با مصرف یک میزان مشخص الکل، به علت تفاوت در وزن چربی بدن، غذاهای مصرف شده اخیر و میزان تحمل فرد، باعث تفاوت در غلظت سطح الکل خون هر فرد با دیگری می‌گردد.

چگونه کمک کنیم؟

مشاوره با فرد و خانواده وی

۱- برای افرادی که تمایل به ترک فوری الکل دارند روز مشخصی را جهت ترک الکل مشخص کنید. بیمار را تشویق کنید که تصمیم مصمم جهت ترک داشته باشد.

واحد آموزش بیمارستان شفا سقز

