

بیش مصرف الکل، باعث کند شدن فرایند تنفس شده و به علت کمبود و نرسیدن اکسیژن کافی به مغز، می تواند باعث کما و یا حتی مرگ شود

عوارض و تاثیرات الکل

هنگامی که فرد معتاد به الکل قصد می کند تا مصرف خود را قطع کند، مغز وی نیز تلاش برای عملکرد عادی بدون نیاز به حضور الکل را آغاز کند. این تلاش مغز برای بازگشتن به حالت عادی، با عوارض و عواقبی همراه است که باعث بروز خماری در فرد معتاد می شود. 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 که بر اثر حضور دائمی الکل و مختل شدن کارکرد طبیعی مغز به وجود آمده است را مجدداً به دست بیاورد. همین نشانه های جسمی و روحی خماری هستند که باعث می شود تا معتادان به الکل نتوانند به راحتی مصرف الکل را کنترل کرده و یا به کل کنار بگذارند.

مضرات الکل:

الکل نوعی ماده مخدر است که در مقایسه با سایر مواد مخدر، در اجتماع کمتر احتمال می رود که اعتیاد آوری داشته باشد. در حالی که، قدرت اعتیاد آوری آن به هیچ عنوان کمتر از سایر انواع مواد نیست. از لحاظ علمی، الکل در زمره موادی دسته بندی می شود که فعالیت بدن را کند کرده و سرعت عملکرد های حیاتی را کاهش می دهد. در نتیجه فردی که بیش از حد الکل مصرفی کند به سختی راه می رود، بریده بریده صحبت می کند، و قادر نیست که به سرعت از خود عکس العمل نشان دهد.

الکل پس وارد شدن به بدن، 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 تاثیر گذاری الکل بر بدن آغاز شده و سرعت عملکرد سلول های عصبی بدن کاهش پیدا می کند. همچنین الکل موجود در جریان خون به داخل کبد نیز وارد شده و در آنجا طی فرایندی تصفیه شده و به یک ماده غیر سمی تبدیل می شود. در هر نوبت، کبد تنها قادر به تصفیه کردن میزان خاصی الکل می باشد و در صورتی که حجم الکل مصرف شده از آن مقدار بیشتر باشد، تصفیه نشده و به گردش در جریان خون ادامه می دهد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

الکل و مضرات آن (آموزش بیمار)



تهیه کننده: عاطفه صالحی
کارشناسی ارشد روانشناس بالینی
اسفند ماه ۹۶
ویرایش اول بهار ۹۸

طولانی مدت الکل، هر فرد الکلی باید تحت نظر روانپزشک روزانه ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B1 (تیامین) مصرف کند و باید به مصرف کننده توصیه کرد که میزان مصرف روزانه یا هفتگی خود را ثبت کند

حداقل دو روز در هفته استفاده نکنند، از مشروبات الکلی با درصد الکل کمتر استفاده کند یا به صورت رقیق شده مصرف کند. چنانچه فرد دچار مسمومیت شدید با الکل شده باشد به منظور حمایت تنفسی و توجه به آب و املاح و حرارت بدن نظارت پزشکی ضروری است. چنانچه قصد ترک الکل را داشته باشند، نظارت روانپزشک برای شروع داروهای مسکن و جلوگیری از بروز هذیان ضروری است.

مشاوره با متخصص

بازگیری شدید از الکل (همراه با توهم و ناپایداری سیستم عصبی خودکار) به ویژه اگر همراه با مصرف داروهای آرام بخش مثل لورازپام، کلونازپام، دیازپام و آلپروزولام باشد، ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و استفاده از دوز بالاتر داروهای ضد اضطراب داشته باشد. در صورت وجود اختلال روان پزشکی شدید یا بقای علائم اختلال روان پزشکی پس از سم زدایی و قطع مصرف، مشاوره با روان پزشک را مدنظر قرار دهید.

تایید کننده: دکتر سپهر تاج - روانپزشک

منبع- مسمومیت ها، اصول، تشخیص و درمان، دکتر حسین علی محمدی، دکتر حمید کریمیان، چاپ دوم ۱۳۹۵، انتشارات خسروی

اختلالات تنفسی و یا مرگ شود.

عوارض بلند مدت

*مشکلات عصبی از جمله زوال عقل، سکتة مغزی و نوروپاتی
*مشکلات قلب-سکتة قلبی و فشارخون بالا
*مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب و خودکشی
*مشکلات اجتماعی-از جمله بیکاری، کاهش بهره وری و مشکلات خانوادگی

*سرطان دهان، گلو، مری، کبد، پستان و روده بزرگ
*بیماری های کبدی-از جمله هپاتیت الکی و سیروز
* سوء تغذیه

*مشکلات دستگاه گوارش

*آسیب دائمی به مغز

علائم ترک مصرف الکل:

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 زیر بروز خواهد کرد:
تعریق، افزایش ضربان قلب، لرزش شدید دست ها، بی خوابی، تهوع و استفراغ، اضطراب، تشنج، توهمات شنوایی و بینایی، دلیریوم (روان آشفتگی).

چگونه کمک کنیم؟

به منظور پیشگیری از ایجاد فراموشی ناشی از مصرف

ریوی، و یا اختلالات کبدی مانند سیروز کبدی و کبد چرب دچار می شوند. بیماری کبد چرب ناشی از مصرف بیش از اندازه الکل با پیشرفت به سوی سیروز همراه است.

مصرف بیش از حد الکل و مسمومیت ناشی از الکل می توانند باعث مرگ شوند. این خطر مخصوصا برای دسته ای از مصرف کنندگان که به طور دائم مصرف خود را قطع کرده و پس از مدتی مجددا مقدار زیادی مصرف می کنند، بیشتر وجدی تر می باشد

یکی از خطرناک ترین مشکلاتی که مصرف بیش از حد الکل ایجاد می کند مختل شدن قضاوت است. در این صورت فرد اقدامات خطرناکی انجام می دهد که هرگز در حالت طبیعی راضی به انجام آن نیست.

عوارض مصرف الکل:

عوارض کوتاه مدت

*آسیب های غیر عمدی-مثل تصادفات رانندگی، سقوط، غرق شدن و سوختگی
*رفتارهای جنسی پر خطر
*کمبود ویتامین B1 که می تواند باعث اختلال حافظه و فراموشی شود.

*مرده به دنیا آمدن یا سقط شدن جنین، یا بروز نواقص جسمی و روانی هنگام تولد
*بی تفاوتی و عدم تعقل

*سردرگمی و بی تفاوتی

*مسمومیت الکلی-که می تواند باعث کما یا اختلالات تنفسی و یا مرگ شود.