

## عوارض، درمان و نحوه ترک الکل

### مصرف مشروبات الکلی و خطرات ناشی از آن

الکل از شایعترین مواد سوء مصرف در دنیاست و به عنوان ماده آغازین نقش زیادی در ادامه مصرف مواد مخدر دارد. مراحل اعتیاد شامل فرایندی است که از عدم مصرف، گرایش به مصرف، مصرف آزمایشی (اولین مصرف)، مصرف گاه گاهی (تکرار مصرف بدون مشکل)، سوءمصرف (ادامه مصرف علی رغم مشکل)، وابستگی، الگوهای پرخطر (مثل تزریق در مواد مخدر)، افت شدید کارکردهای اجتماعی و خانوادگی (بی خانمانی)، و سرانجام به مرگ ختم می شود. در هر مرحله جلوگیری از ورود فرد به مرحله بعد پیشگیری محسوب میشود.

### عوارض مشروبات الکلی از منظر تحقیقات جهانی

اینکه مصرف مشروبات الکلی اثرات حفاظتی در سلامت دارد هیچ پایه علمی و تحقیقاتی ندارد. مطابق توصیه های سازمان جهانی بهداشت میزان مجاز مصرف روزانه مشروبات الکلی صفر است. و افرادی که در حال حاضر مشروبات الکلی مصرف میکنند می بایست مقدار آن را کم کرده تا ترک کنند. سالانه صدها نفر در سنین مولد فقط به دلیل مصرف مشروبات الکلی قلبی، جان خود را از دست داده اند. سالانه ده ها هزار راننده به خاطر مصرف مشروبات الکلی در حین رانندگی جریمه شده اند، حوادث رانندگی در مصرف کنندگان مشروبات الکلی بیشتر است.

### اثرات سوء الکل بر جسم

مصرف مشروبات الکلی با تاثیر بر مغز موجب تغییرات رفتاری و خلقی مخرب و مانع از تمرکز و تفکر شفاف می شود.



• مصرف مشروبات الکلی با تاثیر بر عضله قلب موجب افزایش فشار خون، بی نظمی ضربان قلب و سکنه می شود.  
• همچنین الکل با تاثیر بر کبد موجب کبد چرب، هپاتیت الکلی، فیبروز و مرگ کبد (سیروز) و موجب التهاب و ضعف شدید پانکراس می گردد.



• مشروبات الکلی عامل خطر بزرگی برای سرطان های ناحیه سرو گردن و مری و از علل اولیه سرطان کبد محسوب می شود  
• افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان و سرطان های روده

بزرگ در هر دو جنس نیز از عوارض مصرف الکل می باشد.  
• کاهش ایمنی بدن و افزایش شانس ابتلا به انواع عفونت ها، عدم کنترل بیماری دیابت و تشدید عوارض آن نیز از جمله آسیب های ناشی از مصرف الکل می باشد.  
• مصرف مشروبات الکلی یکی از عوامل خطر ناباروری و آسیب جبران ناپذیر بر سلامت جنین و کودک است.





بیمارستان امام خمینی (ره) اسکو



## عوارض، درمان و نحوه ترک الکل

تهیه و تنظیم: طاهره الوندنژاد

(سوپروایزر آموزش سلامت همگانی - کارشناس ارشد پرستاری)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰

۴- سازمانهای خودیاری همچون (الکلی های بی نام Alcoholics Anonymous) اغلب مفید می باشند.

تجویز داروهای بیمار باید توسط خانواده صورت گرفته و در دست بیمار نباشد. درغیر اینصورت سومصرف بنزودیازپین یا مصرف بیش از اندازه آن محتمل خواهد بود.

-نظارت روزانه در طی روزهای اول الزامی است. پس از آن میتوان دوز دارو را تنظیم و ارزیابی کرد که آیا بیمار دوباره مصرف الکل را ازسرگرفته است یا خیر و یا اینکه آیا علائم بازگیری جدی وجود دارد. اضطراب و افسردگی اغلب همراه با مصرف الکل وجوددارد. بیمار ممکن است جهت درمان این دواختلال به طور خودسرانه از الکل استفاده کرده باشد.

-چنانچه علائم افسردگی و اضطراب با گذشت یک ماه از قطع مصرف همچنان باقی بود یا افزایش یافت به روانپزشک مراجعه کنید.

-دی سولفیرام ممکن است در بعضی موارد درتداوم ترک الکل کمک کننده باشد، اما نیازی به استفاده معمول نیست.

منابع:

<http://darman.kaums.ac.ir>

<http://www.drvalipour.ir>

## اطلاعات مورد نیاز برای بیمار و خانواده

- ۱ (وابستگی به الکل یک بیماری جدی است. قطع یا کاستن از مصرف الکل فواید روانی و جسمی را به همراه دارد.
- ۲ (نوشیدن الکل در طی حاملگی میتواند به کودک صدمه بزند.
- ۳ (دربرخی موارد مصرف مضر الکل، حتا اگر علائم وابستگی وجودنداشته باشد، کاهش یا قطع مصرف همیشه مطلوب است.
- ۴ (برای بیمارانی که دچار وابستگی به الکل هستند، هدف فقط ترک الکل است.
- ۵ (عود مصرف امری شایع است. کاهش یا قطع مصرف اغلب نیازمند اقدامات مکرراست. نتیجه اقدام، بستگی به انگیزه و اعتماد به نفس بیمار دارد.

## مشاوره با بیمار و خانواده

- ۱- برای کسانی که خواهان توقف فوری هستند:  
روز مشخصی را برای توقف مصرف تعیین کنید.  
با بیمار در مورد روشهای اجتناب از مصرف و همچنین راههای مقابله با موقعیتهای مشکل (نظیر برخوردهای اجتماعی یا حوادث استرس آور) به بحث بپردازید.  
اعضای خانواده یا دوستانی را که از قطع مصرف الکل حمایت میکنند، شناسایی کنید.
- ۳- برای بیمارانی که درحال حاضر علاقه‌مند به قطع یا کاستن از مصرف نیستند:  
آنها را طرد یا سرزنش نکنید.  
مشکلات طبی و یا اجتماعی ناشی از مصرف الکل را برایشان روشن کنید.  
برای آینده قرار ملاقاتی بگذارید تا دوباره به بحث درمورد نوشیدن الکل بپردازید.  
برخوردی غیر داورانه داشته باشید.