



الکل و عوارض مصرف آن

کد رسانه : Plt-Shafa-121-007



تیم و تنظیم: واحد آموزش بنگانی و ارتقاء سلامت



عوارض کوتاه مدت مصرف الکل

افزایش احتمال آسیب‌ها و تصادفات	از دست دادن هوشیاری	از دست دادن هماهنگی و تعادل بدن	سردرد، اسهال، تهوع و استفراغ	کندی یا نامفهوم بودن گفتار
مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری	تغییرات در شنوایی، بینایی و ادراک	تغییر در خلق و خوی و پشیمانی بعد آن	تغییر در حساس سرگیجه و خواب‌آلودگی	

عوارض بلند مدت مصرف الکل

تغییر در اشتها و وزن	ضعف سیستم ایمنی	بی‌خوابی و بدخوابی	اعتیاد و وابستگی	آسیب به تمام اعضای بدن
اضطراب و تحریک‌پذیری	افزایش تنش و درگیری در روابط	مشکلات حافظه، تمرکز و یادگیری	تغییر در میل و عملکرد جنسی	

با توجه به عوارض فوق و از آنجا که هر فرد معتاد به الکل، معمولاً از حمایت خانوادگی مناسبی برخوردار نبوده و زمانی که تصمیم به قطع مصرف می‌گیرد، با علائم ترک مانند تعریق، لرزش، کاهش فعالیت اجتماعی، افسردگی، عصبانیت، استرس و ... و بروز حالت خماری مواجه می‌شود که ممکن است سبب عدم موفقیت در ترک شود، لذا ضروری است معتادان به الکل، علاوه بر برخورداری از حمایت‌های مناسب خانوادگی، هر چه سریعتر برای ترک مصرف الکل به پزشک مراجعه نمایند.

♦ در صورت کاهش هوشیاری، هیچ گونه مواد خوراکی به فرد داده نشود، اما زمانی که هوشیارتر شد، می‌توان آب و مایعات شیرین را شروع نمود.

♦ استراحت مطلق و عدم خروج از تخت در صورت گیجی و خواب‌آلودگی

اقدامات تشخیصی و درمانی مسمومیت با الکل

♦ گرفتن تاریخچه دقیق در مورد آنچه که مصرف شده و زمان خوردن آن

♦ بررسی سطح الکل در آزمایشات

♦ انجام آزمایش خون و ادرار، نوار قلب، گرافی قفسه سینه و در صورت لزوم سی تی اسکن

♦ دیالیز اورژانسی در صورت مثبت بودن سطح متانول در آزمایشات و ادامه آن تا منفی شدن سطح متانول و گاهی تا برطرف شدن عوارض بینایی

♦ تجویز اسید فولیک به منظور کاهش آسیب چشمی

وابستگی و اعتیاد به الکل

به حالت اجباری برای نوشیدن الکل گفته می‌شود که فرد با مشکل کنترل نوشیدن، ولع و میل به نوشیدن و استفاده مداوم از الکل حتی در صورت ایجاد مشکل همراه بوده و فرد با وجود اطلاع از عوارض مصرف الکل، قادر به قطع مصرف الکل نمی‌باشد.

الکل، نوعی ماده مخدر و یکی از شایعترین مواد سوءمصرف در دنیا بوده که در زمره موادی دسته بندی می شود که فعالیت بدن را کند کرده و سرعت عملکردهای حیاتی آن را کاهش می دهد.

تأثیرات الکل بر بدن

الکل پس از وارد شدن به بدن، از طریق مویرگهای موجود در دهان، دیواره معده و روده کوچک، وارد جریان خون شده و ظرف مدت چند دقیقه از زمان نوشیده شدن، از طریق سیستم گردش خون در بدن پخش شده و سبب ایجاد تأثیرات منفی در سیستم های مختلف بدن به شرح زیر می شود:

- ♦ کاهش سرعت عملکرد سلولهای عصبی که ارتباط بین مغز و بدن را کاهش داده و تکلم نامرتب یکی از نشانه های آن است
- ♦ آسیب به بافت های دستگاه گوارش و جلوگیری از هضم غذا و جذب مواد مغذی و ویتامین های روده و در نتیجه ایجاد سوء تغذیه
- ♦ فعال شدن غیر طبیعی آنزیم های گوارشی تولید شده توسط لوزالمعده و ایجاد پانکراتیت (التهاب پانکراس) در اثر تجمع این آنزیم ها

- ♦ افزایش خطر ابتلا به التهاب مزمن کبدی و بیماری کبدی
- ♦ افت قند خون
- ♦ تغییر در فشار خون
- ♦ نامنظم شدن ضربان قلب
- ♦ مشکل در پمپاژ خون
- ♦ سکتة قلبی
- ♦ افزایش خطر شکستگی در اثر سقوط
- ♦ نازک شدن استخوان ها
- ♦ ضعف عضلانی، گرفتگی عضلات و در نهایت تحلیل رفتگی (آتروفی) ماهیچه ها

اتانول

الکل موجود در مشروبات الکلی است که به روش تخمیری یا تقطیری تولید می شوند.

متانول

الکلی است که از چوب به دست آمده و به نام الکل صنعتی شناخته شده و می تواند به کوری، اغما و مرگ منتهی گردد. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن آن به ویژه در جوامع با سطح فرهنگی و اجتماعی پایین، بیشتر مورد سوء مصرف واقع می شود.

مسمومیت با الکل

مسمومیت با الکل شامل مسمومیت با اتانول، ایزوپروپانول، متانول و اتیلن گلیکول می تواند مرگ آور باشد، لذا نیاز به درمان فوری دارد.

علائم مسمومیت با الکل

در صورتی که شخص الکل زیادی مصرف کرده باشد، حتی پس از قطع مصرف به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه میزان غلظت الکل خون همچنان بالا می رود که این مساله باعث تشدید علائم مسمومیت به شرح زیر می شود:

- ♦ تهوع و استفراغ
- ♦ گیجی
- ♦ تنفس بسیار آهسته، کم عمق و کند و حتی قطع نفس
- ♦ بی حسی
- ♦ پوست رنگ پریده
- ♦ درجه حرارت پایین بدن
- ♦ تشنج
- ♦ کاهش سطح هوشیاری
- ♦ دوبینی و تاری دید
- ♦ سر درد و سرگیجه

اقدامات اولیه در مسمومیت با الکل

- ♦ تماس با اورژانس ۱۱۵ و انتقال بیمار به مرکز درمانی
- ♦ مهار بیمار و خواباندن وی به پهلوئی چپ جهت پیشگیری از ورود مواد استفراغی به ریه
- ♦ قرار دادن فرد در محیطی که با اجسام خرساز تماس نداشته باشد
- ♦ تحریک هوشیاری فرد با صحبت کردن و تلاش برای بیدار نگه داشتن وی