

الکل چیست؟

زمانی که نام الکل به تنهایی به کار می‌رود، معمولاً منظور اتانول است. اتانول مایعی بی‌رنگ و فرار و با بویی بسیار تند است که از تخمیر شکرها به دست می‌آید.

در بسیاری از کشورهای جهان مصرف مشروبات الکلی یکی از رایج ترین معضلات اجتماعی است و همواره دارای اثرات سوء برای سلامتی و همچنین پیامدهای اجتماعی ناخوشایند بوده است.

مصرف زینبار الکل سالانه منجر به ۲/۵ میلیون مرگ در سرتاسر جهان میشود که ۳۳۰۰۰۰ نفر آنها جوانان در رده سنی ۱۵ تا ۲۹ سال هستند که این آمار برابر ۹٪ از کل مرگ و میر در این سنین می باشد.



از بیماریهایی که الکل میتواند زمینه ساز آنها باشد میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- مصرف الکل ویتامین های بدن را نابود می کند
- بیماری های عصبی - روانی مانند تشنج
- بیماریهای غیر مسری مانند بیماری های قلبی عروقی
- ، سیروز کبدی و سرطانهای مختلف

- بیماری های عفونی مانند سل و عفونت های جنسی به

دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن

- آسیب به سیستم عصبی مرکزی که منجر به اختلال عملکرد آن از قبیل کاهش ادراک، تفکر، هماهنگی، قضاوت و افزایش پرخاشگری

-مرحله پیشرفته تر استفاده از الکل مرحله ایجاد هپاتیت کبدی است که علاوه بر آن التهاب کبدی نیز به وجود می آید. معمولاً هپاتیت الکلی با قطع الکل بهتر می شود اما همیشه این طور نبوده و ممکن است برگشت ناپذیر باشد.

الکل علاوه بر مضرات فیزیکی دارای پیامدهای مهم اجتماعی و رفتاری از قبیل رفتارهای خشونت آمیز، غفلت و سوء مصرف در کودکان، عدم حضور مثبت در محیط کار، آثار منفی در رفتار با دیگران و همچنین صدمات ناشی از حوادث رانندگی می باشد.

رانندگی در حالت مستی یکی از اصلی ترین دلایل تصادفات جاده ای در جهان است.

الکلیسم چیست؟

الکلیسم واژه ای است که برای توصیف اختلالات ناشی از وابستگی به الکل استفاده میشود.

- الکی ها اغلب ادعا میکنند تحمل زیادی نسبت به الکل دارند و میتوانند زیاد بنوشند بدون آنکه مشکلی برایشان بوجود آید، این در واقع زنگ خطر است چون باعث میشود هر روز بیشتر از روز قبل بنوشند تا بتوانند همان اثر قبلی (مستی) را دریافت کنند.

- مصرف کننده های الکل اغلب دلیل نوشیدن خود را وجود مشکلات زندگی بیان میکنند در

حالیکه غافل هستند که همین قضیه میتواند به بزرگترین مشکلشان در زندگی تبدیل شود.



علل:

هنوز به طور کامل مشخص نشده اند، اما موارد زیر را می توان ذکر کرد:

- عوامل شخصیتی، به خصوص وابسته بودن، عصبانیت، جنون و سرخوشی، افسردگی یا در خود فرورفتن
- تأثیرات خانوادگی، به خصوص الکی بودن والدین یا طلاق آنها
- عوامل ارثی
- فشار اجتماعی یا فرهنگی برای نوشیدن الکل
- اختلالات شیمیایی در بدن (شاید)

❖ عوامل افزایش دهنده خطر

عوامل فرهنگی:

در برخی از گروه های قومی میزان الکلیم بالا است که ممکن است به دلایل اجتماعی یا زیست شناختی باشد.

- استفاده از مواد مخدر تفریحی
- بروز بحران در زندگی، مثلاً بی کاری، نقل مکان مداوم، یا از دست دادن دوستان یا خانواده

عوامل محیطی:

- مانند در دسترس بودن،
- مناسب بودن قیمت،



بیمارستان سیدالشهدا (ع) قادرآباد

واحد آموزش سلامت

کد سند: SSH-BGC-PE-03

ویرایش: ۱ بازنگری: ۲



تهیه کننده: آزاده خسروانیان

تایید مسئول علمی بخش	تایید سوپروایزر آموزشی

قدیمی به دفعات رخ خواهد داد. اما اگر مصمم باشید، می توانید الکل را به کلی ترک کنید. اعضای خانواده افراد الکلی ممکن است دچار مشکلات روانی شوند. این مشکلات احتیاج به درمان دارند.

درمان اصول کلی

درمان شامل اقدامات کوتاه مدت برای متوقف کردن نوشیدن الکل و کمک بلندمدت برای رفع مشکلاتی است که باعث الکلی شدن فرد شده اند.

ممکن است نیاز به سم زدایی وجود داشته باشد. سم زدایی عبارت است از مراقبت پزشکی در زمانی که فرد نوشیدن الکل را متوقف کرده و نتیجتاً دچار علائم معرومیت از الکل شده است، تا به این ترتیب فرد بتواند این مرحله را بدون مشکل پشت سر بگذارد.

عواقب مورد انتظار:

با اجتناب از الکل یا موادمخدر، مست یا معتاد نبودن را تجربه خواهید کرد. این تغییر مثبت در شیوه زندگی چندان آسان به دست نمی آید و بازگشت به عادت بد قدیمی به دفعات رخ خواهد داد. اما اگر مصمم باشید، می توانید الکل را به کلی ترک کنید.

○ پذیرش اجتماعی الکل در گروه فرهنگی، کاری یا اجتماعی که فرد بدان تعلق دارد



یکی از مشکلاتی که جوامع در حل معضلات ناشی از مصرف الکل دارند این است که الکلی ها معمولاً انکار میکنند که دارای مشکل هستند و هرچقدر میزان وابستگی شان به الکل بیشتر باشد انکار آنها نیز شدیدتر است در نتیجه پذیرفتن اینکه الکل چه مشکلاتی برای آنها به بار می آورد اولین و مهمترین قدم در حل این معضل بزرگ است.

الکلسم درمان دارد:

اگر احياناً الکل مصرف می کنید، سعی کنید مصرف آن را قطع کنید. در این حالت خود را به عنوان یک فرد نمونه سالم به دیگران معرفی خواهید کرد. به تدریج محدودیت هایی برای مصرف در نظر بگیرید، سعی کنید به تدریج کمتر بنوشید، تا کاملاً آن را قطع کنید. در صورت الکلی شدن همسر، دوست، یا همکار خود، به وی کمک کنید تا مشکل خود را بپذیرد و درخواست کمک کند.

عواقب مورد انتظار

با اجتناب از الکل یا موادمخدر، مست یا معتاد نبودن را تجربه خواهید کرد. این تغییر مثبت در شیوه زندگی چندان آسان به دست نمی آید و بازگشت به عادت بد

منابع:

<http://www.ssu.ac.ir/cms/index.php?id=4534>
http://fdo.fums.ac.ir/_fdo/documents/744444.pdf

بهار ۱۴۰۱

