

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت دانشجویی فرهنگی
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی
سلسله جزوات و مباحث بهداشت روان (جزوه شماره ۵-۸۵)

مصرف کنندگان الکل

نکاتی در مورد الکل

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در دنیاست. وابستگی (اعتیاد) به الکل با عنوان الکلیسم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانل نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه های گیاهی به دست می آید. مشروبات الکلی میزان متفاوتی از الکل را دارند برای مثال آبجو ۵، شراب ۱۰-۱۵، و ویسکی و عرق ۴۰ الکل دارد.

مشروبات الکلی به صورت بی رنگ و رنگهای متفاوتی تولید می شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی بی رنگ است و مصارف پزشکی دارد را با نوشابه های مختلف مخلوط می کنند. نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می آید متانول است که الکل صنعتی نامیده میشود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن به کرات مورد سوء مصرف واقع میشود. که ممکن است به کوری، اغماء و حتی مرگ منجر گردد.

آثار مصرف

عوارض جسمانی: کاهش فشار خون - احساس گرما - تلوتلو خوردن هنگام راه رفتن
عوارض روانی: رفتار نامناسب - پرحرفی یا کم حرفی - حرف زدن نامربوط - معاشرتی شدن یا گوشه گیری و پرخاشگری - اختلال تعادل و ناتوانی انجام حرکات ظریف - اختلال در توجه و حافظه

عوارض طولانی مدت: اختلال خواب - بیماریهای مری (زخم معده) - درگیری مری و کبد - سوء تغذیه - افزایش فشار خون و خطر سکته قلبی و مغزی - ضعف عضلانی - ناتوانی جنسی و تاخیر در انزال - توهمات شنوایی - فراموشی پایدار - افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارشی

علائم ترک: 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 ۶-۸ ساعت علائم زیر بروز خواهد کرد:

تعریق - افزایش ضربان قلب - لرزش شدید دستها - بی خوابی - تهوع - استفراغ - اضطراب - تشنج - توهمات شنوایی و بینایی

چگونه كمك كنيم؟

بمنظور پیشگیری از ایجاد فراموشی ناشی از مصرف طولانی مدت الکل، هر فرد الکلی باید روزانه ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B (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 نکند، 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.

سایر اطلاعات:

۷۲ ساعت تا یک هفته پس از قطع مصرف ناگهانی، امکان بروز تشنج و حالت های هذیانی شدیدی که ممکن است منجر به مرگ شود وجود دارد که نظارت تخصصی را در این دوران الزامی می کند.

منبع: اداره پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد

(معاونت سلامت وزارت، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)