

الکل چیست؟

الکل نوعی ماده مخدر است که در مقایسه با سایر مواد مخدر، راحت تر در اجتماع پذیرفته می شود. با این حال، قدرت اعتیادآوری آن به هیچ عنوان کمتر از سایر انواع مواد نیست. الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در دنیاست. اعتیاد به الکل اغلب با عنوان الکسیم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول 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 حدود ۴۰٪ الکل دارد). مشروبات الکلی به صورت بی رنگ یا به رنگ های متفاوتی تولید می شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مابقی بی رنگ است. و مصارف پزشکی دارد را با نوشابه های مختلف مخلوط می کنند.

نوع دیگری از الکل که از چوب به دست می آید متانول است که الکل صنعتی نامیده می شود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن به مقدار زیاد مورد سوء مصرف واقع می شود که ممکن است به کوری، اغماء و حتی مرگ منجر گردد.

مضرات الکل:

- از لحاظ علمی، الکل جزء موادی دسته بندی می شود که فعالیت بدن را کند کرده و سرعت عملکردهای حیاتی آن را کاهش می دهد. در نتیجه فردی که الکل مصرف می 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 از وارد شدن به بدن، از طریق مویرگ های موجود در دیواره معده و روده کوچک به آرامی وارد جریان خون شده و ظرف مدت چند دقیقه پس از زمان نوشیدن، از طریق سیستم گردش خون، به مغز می رسد. در این زمان تاثیرگذاری 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 فرآیندی 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 شده و به گردش در جریان خون ادامه می دهد.

- مصرف بسیار زیاد الکل، باعث کند شدن فرآیند تنفس شده و به علت کمبود و نرسیدن اکسیژن کافی به مغز، می تواند باعث کما و یا حتی مرگ شود.

- در این زمان تاثیرگذاری الکل بر بدن آغاز شده و سرعت عملکرد سلول های عصبی بدن کاهش پیدا می کند.

عوارض مصرف الکل

عوارض کوتاه مدت

- آسیب غیر عمدی- مانند تصادفات رانندگی، سقوط، غرق شدن، سوختگی
- خشونت- از جمله خشونت با نزدیکان یا بد رفتاری با کودکان
- رفتارهای جنسی پرخطر- از جمله رابطه جنسی محافظت نشده، خطر تجاوز
- کمبود ویتامین B1- که می تواند باعث اختلالات حافظه و فراموشی شود.
- مرده به دنیا آمدن یا سقط جنین، یا بروز نواقص جسمی و روانی هنگام تولد
- بی تفاوتی و عدم تعلق
- سردرگمی و بی تفاوتی
- مسمومیت الکلی- که می تواند باعث کما، اختلالات تنفسی و یا مرگ شود.

عوارض بلند مدت

- مشکلات عصبی- از جمله زوال عقل، سکتة مغزی
- مشکلات قلبی و عروقی- سکتة قلبی، 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، روده بزرگ و پستان
- بیماری های کبدی- از جمله هپاتیت الکلی و سیروز.
- سوء تغذیه
- مشکلات دستگاه گوارش- از جمله التهاب معده
- آسیب دائمی به مغز

کد مستند:
GCC-PA-172-05



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

الکل و مضرات آن

تهیه کننده: واحد آموزش ضمن خدمت

منبع:

-مصرف الکل و کنترل بیماری های مربوط به آن
-اثرات مشروبات الکلی از دیدگاه پزشکی- دکتر علی اکبر اکبری

تاریخ تدوین: فروردین ۹۸ تاریخ بازنگری: فروردین ۱۴۰۲



۷. اگر در بین اقوام و خانواده او مثل پدر، برادر بزرگتر، عمو، دایی و مانند آن کسی که بتوان به او اعتماد کرد و از او خواست که با همسران صحبت کند، وجود داشت، می توانید از او بخواهید تا با ایجاد رفاقت و دوستی، با همسران و آگاه کردن او به مضرات این کار، به طور غیرمستقیم او را از این عمل حرام بازدارد. به شرطی که این کار تاثیر مثبت داشته باشد و برای روابط شما و همسران هم مشکلی ایجاد نکند.

۸. اگر بخواهیم از شر یک عادت بد در خود یا دیگران رهایی یابیم، چاره ای جز صبر و تحمل و حرکت تدریجی نداریم. شما نیز نباید از تلاش و کوشش برای باز داشتن همسران از این کار دست بردارید و ناامید شوید، بلکه باید بدانید هرکاری برای نجات همسران از این کار حرام انجام دهید، ثواب بزرگی نزد خدای مهربان دارید و مطمئن باشید اگر نیت شما خالص باشد، خدا هم به شما کمک می کند. به هر حال شما می توانید از این طریق، پاداش بزرگی نزد پروردگار بدست آورید. علاوه بر اینکه به یکی از آیات قرآن عمل کرده اید که می فرماید: ای اهل ایمان خود و خانواده خود را از گرفتار شدن در آتش غضب الهی بازدارید. (سوره تحریم، آیه ۶)

هرگز از درمان او مایوس نشوید و سعی کنید او را منطقاً قانع کنید که کارش اشتباه است. اولین قدم برای توبه آن است انسان پی به اشتباه خود ببرد. وقتی فهمید که کارش اشتباه است، آنگاه با قوی کردن اراده و ایمانش، او را در ترک این عمل یاری کنید چنانچه قرآن نیز برای تحریم مشروبات الکلی یکباره آن را تحریم نکرد، بلکه به تدریج و در ۴ مرحله این کار را کرد.

شما می توانید با مراجعه به ترجمه تفسیرالمیزان ج ۲ تفسیر سوره بقره آیه ۲۱۹ این مطلب را مطالعه نمایید.

۱. راههای درمان افراد مبتلا به مصرف مشروبات الکلی:
تا جایی که ممکن است محیط خانه را آرام نگاه دارید و از بحث و جدل و وارد کردن فشار و استرس روانی به فرد مبتلا پرهیز کنید.
۲. باید این نکته را مد نظر گرفت که هر فردی قابل تغییر است، خصوصاً اگر جوان باشد بنابراین باید سعی کنید با بیشتر کردن رابطه عاطفی بین خود و همسران و ارضا کردن نیاز او به عشق و محبت، و نیز برقرار کردن رابطه جنسی رضایت بخش به تدریج جانشین مناسبی برای مصرف این مواد در روح و روان او ایجاد کنید.
۳. هرگز او را به خاطر مصرف این مواد سرزنش یا تحقیر نکنید یا مثلاً نگویند تو نجس هستی، تو جهنمی هستی و هیچ چیز تو درست نیست و امثال این سخنان و نیز هیچ گاه از موضع برتر با او برخورد نکنید، بلکه با مهربانی و ملاحظت سعی در بیدار کردن او از این خواب غفلت باشد.
۴. برای تقویت ایمان و عقیده او به خدا و قیامت برنامه ریزی داشته باشید.
- به طور مثال با رفتن به سفرهای مذهبی چون زیارت امام رضا (ع) یا حج عمره و مانند آن و نیز با شرکت در مجالس مذهبی مانند عزاداری برای امام حسین (ع) و سایر ائمه (ع) و سپردن مسئولیت بعضی از کارهای این مجالس مذهبی به ایشان توجه او را به خدا و دین بیشتر کنید.
۵. با آگاه کردن او از مضرات دنیایی مصرف مشروبات الکلی و نیز با توجه دادن او به آثار معنوی این کار اعم از عذاب و غضب پروردگار و رو سیاهی روز قیامت و نیز با تشویق کردن او به بازگشت به سوی خدا، زمینه توبه و کنار گذاشتن این کار را در او ایجاد کنید.
۶. از آنجایی که یکی از دلایل مصرف این مواد، جنبه تفریحی و سرگرمی آن است سعی کنید برای اوقات فراغت او و خودتان، تفریحات سالم داشته باشید، مثل رفتن به پارک سینما و گردش در ایام تعطیل و دید و بازدید از اقوام و