



علائم ترک الکل :

چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع نموده و یا مقدار آن را به طور ناگهانی کاهش دهد به طور متوسط پس از ۸-۶ ساعت علائم زیر بروز خواهد کرد : تعریق ، افزایش ضربان قلب ، لرزش شدید دست ها ، بی خوابی ، تهوع و استفراغ اضطراب ، تشنج ، توهمات شنوایی و بینایی.

روش های ترک الکل :

- به منظور پیشگیری از ایجاد فراموشی ناشی از مصرف طولانی مدت الکل ، هر فرد الکلی باید روزانه ۱۰۰ میلی گرم ویتامین ۱ (تیامین) مصرف کند.
- باید به مصرف کننده توصیه کرد که میزان مصرف روزانه یا هفتگی خود را ثبت نماید و حداقل دو روز در هفته الکل استفاده نکند.
- از مشروبات الکلی با درصد الکل کمتر استفاده کند و یا به صورت رقیق شده مصرف نماید.
- 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 افراد قصد ترک الکل را داشته باشند ، نظارت روانپزشک برای شروع داروها و جلوگیری از عوارض ضروری است .

نکته مهم :

۱. ۷۲ ساعت تا یک هفته پس از قطع مصرف ناگهانی امکان بروز تشنج و حالت های هزیانی شدیدی که ممکن است منجر به مرگ شود وجود دارد که نظارت تخصصی را در این دوران الزامی می کند.



منابع :

- ۱- مرکز مدیریت بیماریهای غیر واگیر و خاص وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۲- کتاب الکل و فرآورده های آن در فقه اسلامی، نویسنده : وحدتی شبیری، سیدحسن ، مترجم : مصحح، انتشارات دفتر تبلیغات حوزه اسلامی قم ۱۳۸۹
- ۳- مقاله Definition of Alcoholism Available from: WWW.jsutloveaudio.com/Alcoholism-Defined.pdf cited [16 March 2015]

مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

الکل

و

آنچه همه باید در مورد آن بدانند



واحد آموزش سلامت

شماره تماسی در صورت داشتن هر گونه سؤال

(داخلی ۳۰۰) ۴-۳۲۶۰۰۹۶۱ (۰۳۱)

www.chamran.mui.ac.ir

کد پمفلت : A/۰۸/۰۰۰

الکل چیست و الکلیسم چیست؟

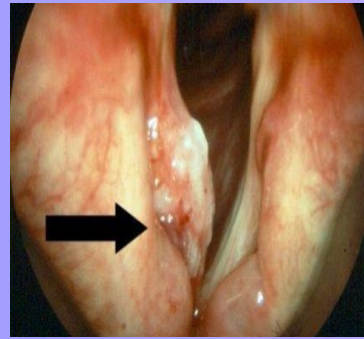
الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در دنیا است . وابستگی به الکل اغلب با عنوان الکلیسم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه های گیاهی به دست می آید . مشروبات الکلی میزان متفاوتی از الکل را دارند.



یکی از انواع شایع مشروبات الکی در کشور ما عرق نامیده می شوند که معمولاً به صورت خانگی تهیه می گردد و مایعی شفاف و بی رنگ است . بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی بی رنگ است و مصارف پزشکی دارد 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 آن به کرات مورد سوء مصرف واقع می شود که می تواند منجر به کوری اغما و حتی مرگ گردد.

اثر الکل بر بدن :

الکل پس از مصرف ، جذب خون می شود و از این طریق بر مغز و دیگر اعضای بدن اثر می گذارد و در نتیجه موجب از دست رفتن کنترل رفتار فرد شده و در دراز مدت مشکلات اجتماعی ، جسمی و روانی را به دنبال خواهد داشت .



عوارض جسمانی:

بعضی از عوارض جسمانی شایع که در اثر نوشیدن الکل بوجود می آیند ، عبارتند از :

* کند شدن فعالیت سیستم اعصاب مرکزی

* ضعیف شدن مهارت های حرکتی

* ضعف عمومی بدن

* تضعیف عملکرد حرکتی بدن

* ایجاد اختلال در خواب

* تار شدن دید چشمان

* ایجاد اختلال در عملکرد شنوایی

* ایجاد نارسایی در کبد

* افزایش فشار خون

* کاهش قدرت دفاعی بدن

* ایجاد سوء تغذیه

* عفونت در روده و ریه ها

و اگر نوشیدن زیاد الکل ادامه یابد و سطح آن در خون بسیار بالا رود فرد دچار اغما خواهد شد و بعد مرکز ابتدایی کنترل کننده تنفس و قلب تحت تاثیر قرار می گیرد که احتمال مرگ حتمی وجود خواهد داشت .

عوارض روانی:

از عوارض روانی ناشی از نوشیدن الکل می توان به مواد زیر اشاره کرد :

* پایین آمدن سطح هوشیاری

* پایین آمدن سطح تفکر و قضاوت

* مختل شدن مرکز کنترل هیجان در مغز

* حالت بهت زدگی و اختلال حواس و گیجی

* فراموشی های مزمن

* ابتلا به برخی بیماری ها از قبیل افسردگی

* افزایش خشونت و پرخاشگری نسبت به خود و دیگران

* گفتار بی ملاحظه و فاقد انسجام

* احساسات و عواطف هیجانی و خلاف عرف جامعه

(خودکشی)

علل روی آوردن جوانان به مصرف الکل چیست ؟

* درگیری و تنشهای طولانی مدت والدین با یکدیگر

* بی بند و باری خانواده

* عدم دقت در کنترل و مراقبت ناقص والدین از فرزندان

* بی تفاوتی نسبت به فرزندان و عدم توانایی پدر و مادر

* آزادی غیرمنطقی نوجوانان و گرایش به اعمال بزهکارانه

* رفتار خشونت بار والدین

* گریز فرزندان از خانواده

