

## مقدمه:

اعتیاد به مواد مخدر و الکل یا وابستگی به آن یکی از معضلات جوامع بشری در عصر حاضر است، زیرا اثراتی که اعتیاد بر جسم و روان فرد می گذارد، باعث سوء رفتارهای او در زندگی شخصی و اجتماعی شده و سبب به خطر انداختن سلامت جامعه می گردد.

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف است که اعتیاد به آن، 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. (برای مثال آبجو ۵٪، شراب ۱۰ تا ۱۵٪، ویسکی و عرق حدود ۴۰٪ الکل دارد.)

نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می آید، متانول است که الکل صنعتی نامیده می شود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن، سوء مصرف بالایی دارد که ممکن است منجر به کوری، اغماء و حتی مرگ شود.



## نشانه های وابستگی به الکل:



## عوارض روانی مصرف الکل:

- مشکل در کنترل کردن مصرف الکل.
- علاقه وافر به مصرف الکل.
- تحمل با علایمی مانند؛ نوشیدن مقادیر زیاد الکل بدون ظاهر شدن مسمومیت.
- محرومیت، با علایمی مانند؛ اضطراب، لرزش، تعریق پس از قطع مصرف.
- پایین آمدن سطح هوشیاری، تفکر و قضاوت.
- حالت بهت زدگی، اختلال حواس و گیجی.
- گفتار بی ملاحظه و فاقد انسجام.
- گوشه گیری، خستگی و پرخاشگری.
- اختلال در تعادل، توجه و حافظه.
- اضطراب، افسردگی و فراموشی های مزمن.
- اقدام به خودکشی.

## عوارض جسمانی ناشی از مصرف الکل:

- بروز حادثه و مصدومیت.
- مسمومیت حاد.
- سوء تغذیه، ضعف عضلانی.
- نامنظم شدن ضربان قلب، افزایش فشارخون و خطر سکته قلبی و مغزی.
- آسیب جنین (ناهنجاری های مادرزادی، سندرم جنین الکلی، مرده زایی و...).
- التهاب و ورم معده و لوزالمعده.
- سیروز کبد، سرطان دهان، سر، گردن و دستگاه گوارش.
- هپاتیت، ایدز، ناتوانی جنسی و...

## عوارض اجتماعی مصرف الکل:

- غیبت از کار، کاهش عملکرد و بروز حادثه حین کار.
- بی توجهی و بد رفتاری با کودکان.
- جر و بحث خانوادگی.
- حوادث رانندگی.
- روابط جنسی نامشروع.
- دزدی و قتل.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهروود

معاونت بهداشتی

## سوء مصرف الکل

## و عوارض ناشی از آن



کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

## راهکار های عملی برای جلوگیری از روی آوردن جوانان به الکل:

- توانایی های روانی- اجتماعی نوجوانان و جوانان را شناسایی و به شکوفا کردن آنها کمک کنیم.
- به جوانان بیاموزیم که در برخورد با مشکلات و ابهامات از خانواده، افراد مطلع و متخصص راهنمایی بگیرند.
- با انجام ورزشهای گروهی جوانان را به انجام فعالیتهای مفید سوق دهیم.
- برنامه ریزی صحیح برای اوقات فراغت نوجوانان و جوانان طبق سلايق و ویژگیهای شخصیتی آنها داشته باشیم.
- انواع مهارتهای زندگی را به فرزندانمان آموزش دهیم و مهارتهای زیر را در آنان تقویت کنیم:

- مهارت خویشتن داری
- مهارت مدیریت استرس
- مهارت نه گفتن
- مهارت روابط بین فردی و اجتماعی
- مهارت تاب آوری
- مهارت حل مسئله و....

## علائم ترک مصرف الکل:

چنانچه فردی پس از مصرف زیاد و طولانی الکل ناگهان آن را قطع یا مقدار آن را کاهش دهد، 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.

**نکته مهم:** مصرف مشروبات الکلی با داروها و مواد خواب آور بسیار خطرناک است، در این حالت آثار هر دو ماده یعنی الکل و مواد خواب آور تشدید می شود و باعث مسمومیت و حتی مرگ خواهد شد. این مواد عبارتند از:

داروهای ضد آلرژی و حساسیت نظیر: آنتی هیستامین، داروهای ضد سرفه و سرما خوردگی، بنزودیازپین ها (دیازپام، اکسازپام و...)، مسکن ها، تریاک، هرویین، ترامادول و متادون.

«ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بتها پلیدند و از عمل شیطانند از آنها دوری کنید تا رستگار شوید»  
(سوره مائده، آیه ۹۰)