



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مصرف الکل و عوارض آن

سمیه طیاری

کارشناس مشاوره دانشکده بهداشت و تغذیه

الکل چگونه عمل می‌کند؟

علل گرایش به مصرف الکل

آسیب‌های و پیامدهای اجتماعی ناشی از

وابستگی یا سوء مصرف الکل

اثرات و عوارض الکل

عوارض ناشی از سوء مصرف مواد

زمینه‌های جایگزین مصرف الکل

مقدمه:

الکل با سابقه مصرف طولانی هشت هزار ساله، قدیمی‌ترین ماده مصرفی می‌باشد که هزینه‌های هنگفت پزشکی و اجتماعی را به خود اختصاص داده است. الکل (اتانول یا الکل اتیلیک) یکی از مهم‌ترین مواد مورد مصرف در جهان می‌باشد. یک ماده روان‌گردان است که هشیاری فرد را تغییر داده و ادراکات و رفتار را دگرگون می‌سازد. این نوشیدنی‌ها عوارض بسیار بدی را برای جسم و روان مصرف‌کننده به همراه دارد و به همین خاطر است که روی مصرف نکردن آن تأکید فراوان می‌شود. اتانول موجود در مشروبات الکلی به عنوان یک عامل تضعیف‌کننده سیستم عصبی تلقی می‌شود. متأسفانه در میان جوانان و نوجوانان، مصرف مشروبات الکلی به شدت رواج پیدا کرده است و این موضوع یک حقیقت انکارناپذیر به شمار می‌رود. امروزه گرایش به مصرف الکل در بین جوانان معضلی است که بسیاری از کشورها دست به گریبان آن هستند.

الکل چگونه عمل می‌کند؟

از لحاظ شیمیایی ساختار الکل به گونه‌ای است که فعالیت سیستم مرکزی اعصاب را فرو می‌نشاند. زمانی که شخص مشروبات الکلی را با درصدهای گوناگونی مصرف می‌کند، در مغز باعث ترشحات دوپامین، سرتونین و نوراپی نفرین می‌شود و به دنبال آن مسیر پاداش مغز برای تولید احساس رضایتمندی فعال می‌گردد. بعد از مدت زمانی، الکل‌های جذب شده توسط این اندام‌ها، به خون راه پیدا می‌کنند. الکل به سرعت در جریان خون حل می‌شود و بر قدرت تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارد. سپس از طریق عروق در تمام بدن پخش می‌شوند. در این حین، فعالیت‌های مربوط به مغز و نخاع با سرعت کمتری انجام می‌گیرد. با گذشت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از مصرف، غلظت الکل در خون به حداکثر میزان خود می‌رسد و فرد مصرف‌کننده احساس سرخوشی می‌کند.

باید بدانیم که بدن انسان به الکل به عنوان یک سم واکنش نشان می‌دهد و رهایی از آن مشکل است. همچنین برای کبد سالم دفع یک پیماانه الکل یک ساعت زمان می‌برد. هوای تازه، قهوه تلخ و دوش آب

سرد کمکی به دفع الکل از بدن نمی‌کند. ناگفته نماند مسائلی که بیان شد، تنها در شرایط پایدار و ثابت اتفاق می‌افتد. زمان رسیدن به حالت رضایتمندی و سرخوشی، اوج غلظت الکل در خون و مواردی از این قبیل، به عوامل متعددی بستگی دارد.

علل گرایش به مصرف الکل

عوامل زیادی در گرایش به مصرف الکل در سنین مختلف وجود دارد که برخی از آنها شامل:

کمبود ارتباط عاطفی مثبت با فرزندان در خانواده، روشهای فرزند پروری ناصحیح، الگو برداری از والدین و اطرافیان، تأثیر پذیری همسالان، از عوامل تأثیر گذار در گرایش به مصرف الکل در سنین پایین هستند. مصرف اولیه الکل بیشتر در سنین نوجوانی دیده می‌شود، که این مسئله با حالات کمبود توجه؛ بیش‌فعالی و اختلال سلوک در کودکی و یا ابتلا به اختلالات شخصیتی به خصوص اختلال شخصیت ضداجتماعی و مشکلات اضطرابی، استعداد ابتلا به سوء مصرف الکل و وابستگی به آن افزایش می‌یابد.

گاهی اوقات افراد برای کاهش اضطراب و رهایی از احساس محرومیت و تنهایی الکل مصرف می‌کنند. علاوه بر این آشفتگی محیط خانواده، طرز برخورد اعضای خانواده با همدیگر، همچنین وجود سابقه خانوادگی زمینه را برای مصرف مواد و الکل در افراد فراهم می‌کند. تحقیقات نشان داده که سوء مصرف الکل و وابستگی به آن در مردان بیشتر از زنان بوده و همچنین به طور قابل ملاحظه‌ای با سن، درآمد، سطح تحصیلات، مذهب در ارتباط است. از دیگر عوامل خطر می‌توان به داشتن عزت نفس پایین، نداشتن جراتمندی و اختلال



در مهارت‌های اجتماعی اشاره کرد.

آسیب‌های و پیامدهای اجتماعی ناشی از وابستگی یا سوء مصرف الکل

پیامدهای عمده‌ای از شیوع مصرف الکل وجود دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

یکی از دلایل مهم بزهکاری، ارتکاب جرم، خشونت، افت تحصیلی، مسایل و مشکلات عاطفی، نزاع، خودکشی، دیگر کشی است. بیماری‌های جسمی، بیماری‌های روانی، طلاق، افزایش شیوع و بروز اعتیاد، کاهش امنیت جامعه، بی‌توجهی و بد رفتاری با کودکان، افزایش ترک تحصیل، غیبت و حادثه در محل کار، حوادث رانندگی و ... از پیامدهای بارز شیوع مصرف الکل در جامعه است.

اثرات و عوارض الکل

اینکه مصرف مشروبات الکلی اثرات حفاظتی در سلامت دارد هیچ پایه علمی و تحقیقاتی ندارد. عوارض الکل بر بدن جبران ناپذیر است. الکل یک ماده نیرومند و دارای خاصیت تأثیرگذاری بسیار بالا روی خلق است. اختلالات مصرف الکل، عوارض جسمی و روانی سنگینی را به جا می‌گذارند. طول عمر یک فرد معمولی وابسته به الکل ده الی پانزده سال کاهش می‌یابد. درست در همان لحظه‌ای که اولین جرعه از نوشیدنی الکلی مصرف می‌شود، تأثیرش بر بدن شروع می‌شود.

عوارض ناشی از سوء مصرف مواد

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مشروبات الکلی با تأثیر بر عضله قلب موجب افزایش فشار خون، بی‌نظمی ضربان قلب و سکنه می‌شود.

کبد در مرور زمان با مصرف الکل آسیب پیدا کرده و بعید نیست که مصرف طولانی مدت آن منجر به برداشت این عضو شود.

مادامی که

الکل مصرف می‌شود جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی که از تغذیه وارد بدن می‌شود تقریباً به صفر می‌رسد و بدن هیچ گونه ویتامینی را جذب نخواهد کرد.

مصرف الکل می‌تواند مشکلاتی مربوط به اعصاب ایجاد کند و آسیب‌هایی به سیستم عصب مرکزی وارد خواهد کرد. مشکلاتی همچون بی‌حسی و یا گزگز کردن دست و پا که از اعصاب این اعضا ناشی می‌شود.

مصرف بلند مدت الکل می‌تواند بر نیمکره‌های مغز آسیب جدی وارد کند به صورتی که حافظه را تقریباً نابود می‌کند. یادآوری و به خاطر آوردن مسائل حتی در حد یک خواب کوتاه برای فرد الکلی تقریباً غیر ممکن می‌شود.

ابتلا به سرطان در مصرف کنندگان الکل بالا می‌رود.

افرادی که نوشیدن الکل را به امری همیشگی تبدیل می‌کنند سیستم ایمنی بدنشان در مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها حساس و بسیار ضعیف عمل می‌کند.

شواهد علمی نشان داده است که مصرف الکل به تدریج باعث فراموشی و اختلال شخصیت می‌شود.

با تأثیر بر مغز مانع از تمرکز شده و موجب تغییرات رفتاری و خلقی مخرب می‌شود.

به تدریج با اثر بر سروتونین مغز باعث افسردگی می‌شود.

مصرف مشروبات الکلی اختلالات اضطرابی را افزایش داده و با اثر بر مغز عامل خطری برای طیفی از اختلالات روانی از افسردگی تا خودکشی می‌شود.

زمینه‌های جایگزین مصرف الکل

مصرف مداوم نوشیدنی‌های الکلی مانند مواد مخدر، اعتیاد را به همراه می‌آورد. امروزه با افزایش سوء مصرف کنندگان الکل میتوان گفت که باید تغییراتی در شیوه زندگی افراد بوجود آید و آنها را از خطرات سلامتی و مشکلات اجتماعی ناشی از الکل مطلع نمود.

درباره مشروبات الکلی و عوارض آن، اطلاعات کسب کنید.
مهارت‌های زندگی و شخصی خود را افزایش دهید (برای زندگی خود اهداف درستی تنظیم کنید، توانایی مقابله با استرس و

عزت نفس خود را افزایش دهید، نه گفتن و مقابله با فشار همسالان را یاد بگیرید) برای اوقات فراغت خود برنامه داشته باشید. از متخصصین کمک بگیرید.

تفریح و آرامسازی روزانه ضروری است. نفس‌های عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده‌های برای خود تنظیم کنید.

به طور منظم ورزش کنید.

برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید.

زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

یکی از روزهای هفته را که معمولاً الکل مصرف می‌کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی‌های غیرالکلی را امتحان کنید تا زمانی که از یکی از آن نوشیدنی‌ها لذت ببرید. نوشیدنی‌هایی مثل چای، قهوه، شکلات داغ و ...

در صورتیکه به هنگام بیرون رفتن با دوستانان الکل مینوشید میتوانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

برنامه روزانه‌ای برای خودتان تنظیم کنید، بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت. خودتان را سرگرم کنید.

والدین می‌توانند با صحبت کردن با فرزندان‌شان در مورد خطرات مصرف الکل و سایر مواد اعتیادآور و داشتن نقش فعال و تأثیرگذار جهت پیشگیری از اعتیاد و باورهای غلط درباره اعتیاد روی حوزه‌های مختلف زندگی فرزندان‌شان مؤثر واقع شوند.