



به خاطر ثابت نگه داشتن سیستم قلبی عروقی و سیستم اعصاب مرکزی در بیمارستان انجام گیرد.

حتی زمانی که DT به طور کامل اتفاق نمی افتد افرادی که در حد متوسطی از مصرف الکل دست می کشند ممکن است دچار علائم لرزش، اختلال خواب، بی قراری، فشارخون و ضربان قلب بالا و تحریک پذیری شوند. قطعاً در چنین شرایطی اگر هر کدام از علائم جدی زیر رخ دهد، بهترین راه همیشه مشورت با یک متخصص مراقبت های بهداشتی است. روزنه اصلی برای ترک و کنار گذاشتن از ۳ تا ۸ روز اول دوره پاکی شروع می شود. این دوره بسیار مشکل است اما هر روز ایستادگی در مقابل وسوسه مصرف دوباره می تواند مشکل تر باشد. اکثر اعتیادها بیماری هایی بلندمدت اند به این معنی که برای جلوگیری از عود مجدد فرد باید در تمام زندگی پاک بماند. حتی یک جرعه می تواند به عود کامل علائم بسیار جدی تر از گذشته بیانجامد. به همین خاطر است که متخصصین معتقدند عود اعتیاد حتماً روزی دوباره به وقوع خواهد پیوست.

روش های درمانی زیادی وجود دارند که می توانند بر حل این فرایند عود و بازگشت کمک کنند. هر نوع بیماری روان پزشکی زمینه ای، مانند اختلال افسردگی و اضطراب باید از طریق متخصصین مراقبت های بهداشتی درمان شود. حتی در صورت عدم وجود چنین اختلالاتی، برای کمک به شکستن سیکل اعتیاد باید از درمان فردی بهره گرفت. در حال حاضر داروهای جدیدی برای کمک به انواع مختلف اعتیاد به خصوص الکلسم در دسترس اند.

عوارض جانبی سوء مصرف الکل است. در طول زمان و به خاطر سوء مصرف الکل کبد بیش از هر عضو دیگری در معرض آسیب است. کار کبد در بدن انسان تصفیه خون است. مقادیر زیادی از هرگونه سم به خصوص الکل در طول مدت زمان طولانی تأثیرات مخرب بسیار شدیدی بر کارکرد کبد اعمال می کند. کبد از طریق یک سری واکنش های آنزیمی الکل را می شکند. مصرف شدید الکل ریسک بروز سیروز کبدی را افزایش می دهد. این موضوع بیانگر آن است که کبد در این صورت نمی تواند عملکرد بهتری داشته باشد. در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند ممکن است به مداخلات پزشکی و جراحی احتیاج باشد و در برخی از موارد شاید پیوند کبد ضروری باشد.

## درمان

درمان اعتیاد به الکل اولین درمان شناخته شده و رسمی برای اعتیاد بوده است. برای افرادی که ملاک های وابستگی به الکل را دارند اولین و مهم ترین گام برای بهره مندی از درمان، ارزیابی کامل پزشکی و روان پزشکی است. ترک الکل یکی از موارد بسیار خطرناک ترک مواد است. در شدیدترین شکل این اختلال که دلیریوم ترمنس (DT) نامیده می شود فرد ممکن است احساس کند که حشرات روی پوستش حرکت می کنند، یا ممکن است توهّم، بی قراری، فشارخون، ضربان قلب بالا و خطرناک (تا حدی که باعث حمله های قلبی یا سکته شود)، کاهش شدید دمای بدن و تشنج را تجربه کند و نهایتاً امکان مرگ وجود دارد. DT یک اورژانس پزشکی است و درمان باید

## نکات:

- الکل کارکرد انتقال دهنده عصبی گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) را افزایش می دهد.
- مصرف شدید الکل در یک دوره زمانی طولانی می تواند به آسیب های جسمی جدی بیانجامد.
- برای افرادی که ملاک های وابستگی به الکل را دارند اولین و مهم ترین گام برای بهره مندی از درمان، ارزیابی کامل پزشکی و روان پزشکی است. ترک الکل یکی از موارد بسیار خطرناک ترک مواد است.

# الکل مواد و اعتیاد



مرکز مشاوره و ساماندهی روان شناختی  
سازمان بهداشت و ایمنی ملی



مرکز مشاوره و ساماندهی روان شناختی  
سازمان بهداشت و ایمنی ملی

مرکز مشاوره: بلوار دانشجو، خیابان شهید امرایی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۲۲۹۸۲۷-۲۲۸۷۲۲۰۶

انتقال‌دهنده برانگیزاننده) و به این وسیله از دو طریق فعالیت مغزی را کاهش دهد.

### تأثیرات الکل بر بدن

حتی مصرف گاه‌گاهی الکل در طول دوره بارداری می‌تواند برای جنین خطرناک باشد. بچه‌های مادرانی که الکل را در حد متوسط تا شدید مصرف می‌کنند ممکن است به سندرم جنین الکلی مبتلا شوند. در شدیدترین شکل آن، این بیماری ممکن است سبب نقص عضو یا عقب‌ماندگی نوباوه شود. بهترین راه‌حل ممکن برای مادران باردار این است که هرگز الکل مصرف نکنند زیرا هیچ میزان بی‌خطری هیچ‌وقت برای آن تعیین نشده است. بیش‌مصرفی الکل موضوعی خطرناک و جدی است. در هر سال هزاران نوجوان به خاطر بیش‌مصرفی الکل یا مسمومیت الکلی می‌میرند. مصرف بسیار زیاد نوشابه‌های الکلی انسان را نمی‌کشد به‌خصوص افرادی را که به نوشیدن الکل عادت ندارند. دلایل شایع برای مسمومیت الکلی نوشیدن خیلی زیاد الکل با معده خالی یا شرط‌بندی‌ها یا بازی‌های الکلی است. خطر زمانی جدی‌تر می‌شود که الکل همراه با مواد دیگری که تأثیر مشابه دارند مانند مسکن‌ها مانند والیوم یا سایر داروهایی که خاصیت تسکین‌دهی دارند، مصرف شود. نشانه‌های بیش‌مصرف الکل شامل تهوع، استفراغ، اشکال در جهت‌یابی، تنفس کند و عدم پاسخ‌گویی به محرک‌های بیرونی است.

مصرف شدید الکل در یک دوره زمانی طولانی می‌تواند به آسیب‌های جسمی جدی بیانجامد. اثرات بلندمدت آن شامل کوچک شدن مغز، سیروز کبدی، کم‌کاری یا بزرگ شدن قلب، سوء‌تغذیه، ناتوانی جنسی و کاهش اسپرم در مردان، زخم‌های معده‌ای، التهاب پانکراس و به‌آسانی جراحی برداشتن و خونریزی کردن است. هم‌چنین با افزایش انواع خاصی از سرطان مانند سرطان کبد، دهان، گلو، مری و معده در ارتباط است. علاوه بر تأثیرات آشکار جسمی، خلق افسرده از



### تعریف اعتیاد به الکل

وابستگی به الکل اصطلاحی پزشکی برای «اعتیاد» به الکل یا الکلیسم است. الکلیسم یکی از اختلالات بسیار شایع و خطرناک در طبقه اختلالات وابسته به مواد است.

### تاریخچه مصرف الکل

نوشابه‌های الکلی اکثراً در فرهنگ‌های مختلف در سرتاسر دنیا خاص جشن‌ها، مراسم مذهبی و تفریحی‌اند. یونانیان و رومیان باستان الکل را برای دو هدف تفریحی و مقاصد پزشکی مصرف می‌کردند اما همواره تأثیرات آرام‌بخش آن نیز مورد توجه بوده است. در آیین مسیحیت مصرف مفرط نوشابه‌های الکلی به‌منظور سرگرمی و تفریح منع شده و برعکس سبک زندگی توأم باوقار و متانت بیش‌تر از پیش ترغیب می‌شود. با این وجود مصرف الکل در تمامی جوامع اروپای غربی به پدیده‌ای معمول تبدیل شده است و محبوبیت تقطیر الکل در دوازده و سیزده کشور روبه افزایش است. تقطیر به فرایند تصفیه و تغلیظ الکل گفته می‌شود. چون آب و الکل نقاط جوش متفاوتی دارند جوشاندن مخلوطی از آن‌ها در یک دمای خاص باعث تفکیک این دو ماده می‌شود، ابتدا الکل به نقطه جوش می‌رسد و مشروب تخمیر شده به‌صورت بخار خارج می‌شود.

این بخار، انباشته شده و از آن مشروب خالص و تقطیرشده حاصل می‌آید. خمیر جودانه تخمیر شده ممکن است ۱۵ تا ۲۰٪ الکل داشته باشد، درحالی‌که مشروب تقطیرشده ۷۰ تا ۹۰٪ حاوی الکل است. تقاضای فزاینده و روبه رشد برای الکل تقطیرشده با نرخ بالاتر اعتیاد به الکل و مسائل مرتبط با آن همراه شده است. بر همین اساس، برای کمک به کاهش میزان مست باری، قوانین جدیدی وضع شد. در اواخر قرن ۱۵، فروش الکل در آلمان در روزهای یکشنبه و تعطیلات مذهبی ممنوع شد، علاوه بر این، آلمان اولین کشوری بود که نهضت میانه‌روی در مصرف الکل را راه انداخت. منظور از میانه‌روی اعتدال و خویش‌داری در مصرف الکل است. این فلسفه و رویکرد تا به امروز و هنوز در اکثر کشورهای جهان رایج است.

### عملکرد الکل چگونه است (مکانیسم تأثیر الکل)

الکل کارکرد انتقال‌دهنده عصبی گاما‌آمینوبوتریک اسید (GABA) را افزایش می‌دهد. GABA از عمده‌ترین انتقال‌دهنده‌های بازدارنده مغز است. این انتقال‌دهنده مسئول کنش‌هایی مانند تسکین و آرامش‌دهی و خواب‌آلودگی است. اگر میزان GABA افزایش پیدا کند از فعالیت نورون‌ها کاسته می‌شود. هم‌چنین، این احتمال وجود دارد که الکل از تأثیرات گلوتامات بکاهد (اولین