

الکلیسم عبارت است از وابستگی جسمانی روانی به الکل، که موجب بروز بیماری‌های مزمن و بروز مشکل در روابط بین فردی و مشکلات خانوادگی و کاری می‌شود.

علائم شایع:

۱- مراحل اولیه

- کم بودن تحمل نسبت به بروز اضطراب
- نیاز به الکل در آغاز روز، یا در زمان‌های استرس
- بی‌خوابی، کابوس
- بروز یک حالت ناخوشایند و سردرد صبح روز بعد از مصرف زیاد الکل و نیز بیشتر شدن موارد غیبت و حاضر نشدن سرکار
- مشغولیت ذهنی زیاد برای تهیه الکل و پنهان کردن نوشیدنی الکلی از خانواده و دوستان
- احساس گناه یا آزدگی و تحریک‌پذیری وقتی که دیگران می‌گویند که وی الکل مصرف می‌کند.

۲- مراحل پیشرفته

- از هوش رفتن‌های کوتاه مدت به دفعات، کاهش حافظه
- بروز یک حالت هذیانی همراه بالرزش (علائم در این حالت عبارتند از لرزش، توهّم، گیجی، تعریق، تند شدن ضربان قلب). این حالت اغلب در اثر نرسیدن الکل رخ می‌دهد.
- بیماری کبدی (پوست یا چشم‌ها زرد می‌شوند)

- اختلال رشته‌های عصبی دست و پا و نیز دستگاه عصبی (کرخت شدن و سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها، کاهش علاقه و توانایی جنسی، گیجی، کُما)

علل:

هنوز به طور کامل مشخص نشده‌اند، اما موارد زیر را می‌توان ذکر کرد:

- عوامل شخصیتی، به خصوص وابسته بودن، عصبانیت، جنون و سرخوشی، افسردگی یا در خود فرو رفتن، تأثیرات خانوادگی، به خصوص الکلی بودن والدین یا طلاق آنها
- عوامل ارثی
- فشار اجتماعی یا فرهنگی برای نوشیدن الکل
- اختلالات شیمیایی در بدن (شاید)
- عوامل افزایش دهنده خطر
- عوامل فرهنگی، در برخی از گروه‌های قومی میزان الکلیسم بالا است که ممکن است به دلایل اجتماعی یا زیست‌شناختی باشد.
- استفاده از مواد مخدر تفریحی
- بروز بحران در زندگی، مثلاً بی‌کاری، نقل مکان مداوم، یا از دست دادن دوستان یا خانواده

پیشگیری:

- عوامل محیطی مثل در دسترس بودن، مناسب بودن قیمت، و پذیرش اجتماعی الکل در گروه فرهنگی، کاری یا اجتماعی که فرد بدان تعلق دارد.

اگر احياناً الکل مصرف می‌کنید، سعی کنید مصرف آن را قطع کنید. در این حالت خود را به عنوان یک فرد نمونه سالم به دیگران معرفی خواهید کرد. به تدریج محدودیت‌هایی برای مصرف در نظر بگیرید، سعی کنید به تدریج کمتر بنوشید، تا کاملاً آن را قطع کنید.

در صورت الکلی شدن همسر، دوست، یا همکار خود، به وی کمک کنید تا مشکل خود را بپذیرد و درخواست کمک کند.

عواقب مورد انتظار:

با اجتناب از الکل یا مواد مخدر، مست یا معتاد نبودن را تجربه خواهید کرد. این تغییر مثبت در شیوه زندگی چندان آسان به دست نمی‌آید و بازگشت به عادت بد قدیمی به دفعات رخ خواهد داد. اما اگر مصمم باشید، می‌توانید الکل را به کلی ترک کنید.

عوارض احتمالی:

- بیماری مزمن و پیش رونده کبدی
- زخم معده همراه با خونریزی؛ التهاب معده



عواقب مصرف مشروبات الکلی



Photo : Ebrahim Noroozi

FARS NEWS AGENCY

بیمارستان گلدیس شاهین شهر

تهیه کننده: صدیقه کمانی – سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴ کد پمفلت: AW6-41

فعالیت:

هرگز وقتی الکل نوشیده‌اند رانندگی نکنید.

رابطه نوشیدن الکل با خطر مرگ جوانانی که الکل مینوشند،

در معرض خطر مرگ قرار دارند

مصرف مشروبات الکلی فاقد استاندارد، باعث بروز

مسمومیتهای شدید و مرگ می شود.

- التهاب رشته‌های عصبی، لرزش، حملات صرعی و اختلال مغزی، زمین خوردن در خانه
- التهاب لوزالمعده
- التهاب قلب
- آسیب ذهنی و جسمانی به جنین، در صورتی که مادر به هنگام بارداری الکل بنوشد.
- اعضای خانواده افراد الکلی ممکن است دچار مشکلات روانی شوند. این مشکلات احتیاج به درمان دارند.

درمان:

اصول کلی درمان شامل اقدامات کوتاه مدت برای متوقف کردن نوشیدن الکل و کمک بلند مدت برای رفع مشکلاتی است که باعث الکلی شدن فرد شده‌اند.

ممکن است نیاز به سم‌زدایی وجود داشته باشد. سم‌زدایی عبارت است از مراقبت پزشکی در زمانی که فرد نوشیدن الکل را متوقف کرده و نتیجتاً دچار علائم محرومیت از الکل شده است، تا به این ترتیب فرد بتواند این مرحله را بدون مشکل پشت سر بگذارد.

گاهی اوقات نیاز به بستری شدن در یک مرکز تخصصی وجود دارد. به قرار ملاقات خود با پزشک و مشاور پایبند باشید. به ارزیابی مجدد نحوه زندگی، دوستان، کار، و خانواده خود بپردازید و در این ارزیابی، عواملی که باعث تشویق به نوشیدن الکل می‌شوند را شناسایی و تغییر دهید.

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir